



СОВРЕМЕННОЕ СОСТОЯНИЕ И ТЕНДЕНЦИИ РАЗВИТИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА



Федеральное государственное автономное образовательное
учреждение высшего профессионального образования
«БЕЛГОРОДСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ
НАЦИОНАЛЬНЫЙ ИССЛЕДОВАТЕЛЬСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ»

Педагогический институт
Факультет физической культуры

**СОВРЕМЕННОЕ СОСТОЯНИЕ И ТЕНДЕНЦИИ РАЗВИТИЯ
ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА**

Материалы II Всероссийской
заочной научно-практической конференции с международным участием,
посвященной 70-й годовщине Победы в Великой Отечественной войне
1941-1945 годов

10 ноября 2015 года



г. Белгород, 2015

УДК 378.147:796
ББК 75p30
С 56

Печатается по решению
редакционно-издательского совета
педагогического института НИУ «БелГУ»

Научный редактор: к.пед.н., доцент А.А. Третьяков

Редакционная коллегия:
декан факультета физической культуры, к.пед.н., доцент И.Н. Никулин,
зав. кафедрой спортивных дисциплин, к.пед.н., доцент А.В. Воронков,
зав. кафедрой медико-биологических основ физической культуры, к.б.н., доцент В.К. Климова,
зав. кафедрой теории и методики физической культуры, к.пед.н., доцент Л.А. Кадуцкая,
зав. кафедрой физического воспитания, к.соц.н., профессор С.В.Гончарук

С 56

Современное состояние и тенденции развития физической культуры и спорта : материалы II Всерос. заоч. науч.-практич. конф., 10 ноября 2015 г. / НИУ «БелГУ» ; под общ. ред. И.Н. Никулина. – Белгород : ИД «Белгород» НИУ «БелГУ», 2015. – 590 с.

ISBN 978-5-9571-2050-6

В сборнике материалов конференции представлены работы отечественных и зарубежных учёных, а также молодых исследователей, затрагивающие широкий круг проблемных вопросов: современные тенденции развития физкультурного образования, физической культуры и спорта; актуальные вопросы преподавания учебной дисциплины «Физическая культура» в учебных заведениях; актуальные вопросы теории и практики физкультурно-оздоровительной деятельности; современные технологии в адаптивной физической культуре; современные технологии подготовки спортсменов; современные физкультурно-оздоровительные технологии; медико-биологические аспекты физической культуры и спорта. Статьи опубликованы в авторской редакции.

УДК 378.147:796
ББК 75p30

© Факультет физической культуры
Педагогического института НИУ «БелГУ», 2015
© НИУ «БелГУ», 2015

ISBN 978-5-9571-2050-6

СОДЕРЖАНИЕ

ИТОГИ УЧАСТИЯ СТУДЕНТОВ НИУ БЕЛГУ В СПОРТИВНЫХ СОРЕВНОВАНИЯХ И МЕРОПРИЯТИЯХ В 2014-2015 УЧЕБНОМ ГОДУ Никулин И.Н., Жилина Л.В.	13
Материалы методологического семинара «Теоретические, исторические и социологические аспекты становления и развития физической культуры»	
СПЕЦИФИКА ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА» В СРЕДНИХ И СТАРШИХ КЛАССАХ В ШКОЛАХ РЕСПУБЛИКИ ИРАК Ал Хасани Мустафа Хайдер Хуссейн	18
ОСНОВНЫЕ НАПРАВЛЕНИЯ РАЗРАБОТКИ ИННОВАЦИОННЫХ ТЕХНОЛОГИЙ ДЛЯ ФОРМИРОВАНИЯ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ ЛЮДЕЙ РАЗНЫХ ВОЗРАСТНЫХ ГРУПП Козина Ж.Л., Ермаков С.С.	22
ИСТОРИЯ РАЗВИТИЯ АРМСПОРТА В БЕЛГОРОДСКОМ УНИВЕРСИТЕТЕ Никулин И.Н., Воронков А.В., Филатов М.С.	31
ТЕНДЕНЦИИ В ПРОФЕССИОНАЛЬНОМ ФИЗКУЛЬТУРНОМ ОБРАЗОВАНИИ Собянин Ф.И., Пересветов Н.Н., Макашев Ш.А., Рахметжанов А.С., Клименко Т.И.	35
НЕКОТОРЫЕ АСПЕКТЫ МУЛЬТИФАКТОРНОГО ПОДХОДА В НАУЧНОМ ПОЗНАНИИ КАК ПЕРСПЕКТИВА ДЛЯ ИХ ПРИМЕНЕНИЯ В ТЕОРИИ И ПРАКТИКЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ Трусова О.В.	40
Теория и практика физкультурно-оздоровительной деятельности	
ПРАКТИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ДЛЯ ФОРМИРОВАНИЯ СПОСОБНОСТИ РЕГУЛЯЦИИ ПСИХИЧЕСКОЙ НАДЕЖНОСТИ У СПОРТСМЕНОВ СТРЕЛКОВ Ахметов Р.С., Меньшикова О.С., Коннычев А.А.	44
РОЛЬ СПОРТИВНО – МАССОВОЙ РАБОТЫ ПО ДАННЫМ ОПРОСОВ СТУДЕНТОВ ТЕХНИЧЕСКОГО ВУЗА Беляевская Т.С., Кузнецова Л.В.	47
ОСОБЕННОСТИ ОРГАНИЗАЦИИ ЗАНЯТИЙ АТЛЕТИЗМОМ ЖЕНЩИН 30-40 ЛЕТ С ЦЕЛЬЮ КОРРЕКЦИИ ТЕЛОСЛОЖЕНИЯ Гализина Ю.Е., Воронков А.В.	52
ОЦЕНКА КАЧЕСТВА ПРОВЕДЕНИЯ СОРЕВНОВАНИЙ ПО ФУТБОЛУ СРЕДИ ДЕТСКИХ КОМАНД ГОРОДА БЕЛГОРОДА Гамаль А.С., Спирин М.П.	56
ДВИГАТЕЛЬНАЯ АКТИВНОСТЬ, КАК СРЕДСТВО ПСИХОФИЗИОЛОГИЧЕСКОЙ САМОРЕГУЛЯЦИИ Дымочко В.В., Ревина Ю.А., Ходеев Д.А., Захаров Р.В.	62
ОСОБЕННОСТИ РАБОТЫ ПРЕПОДАВАТЕЛЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ, СО СТУДЕНТАМИ СПЕЦИАЛЬНОГО УЧЕБНОГО ОТДЕЛЕНИЯ Жован Г.Ф., Румба О.Г.	64
ПОЧЕМУ СТРЕЛЬБА ПО ДВИЖУЩЕЙСЯ МИШЕНИ ЯВЛЯЕТСЯ ОДНИМ ИЗ СЛОЖНЕЙШИХ РАЗНОВИДНОСТЕЙ ПУЛЕВОЙ СТРЕЛЬБЫ? Иляхина О.Ю., Домрачёва Е.Ю., Ермоленко С.А., Воротник А.Н.	72
ОБЪЕКТИВНЫЕ ФАКТОРЫ ДЕТЕРМИНАЦИИ РАЗВИТИЯ ИГРОВЫХ ВИДОВ СПОРТА НА БЕЛГОРОДЧИНЕ В СОВЕТСКИЕ ГОДЫ Ирхин В.Н., Михалев А.А.	76

РАЗВИТИЕ ТВОРЧЕСКОГО ПОТЕНЦИАЛА УЧИТЕЛЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ В УСЛОВИЯХ МЕТОДИЧЕСКОЙ РАБОТЫ ШКОЛЫ Ирхина И.В., Ирхин В.Н.	80
СТАНОВЛЕНИЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ОРИЕНТАЦИИ КУРСАНТОВ ВУЗОВ МВД РОССИИ СРЕДСТВАМИ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ Кадуцкий П.А., Воинов П.Н., Устинов А.А., Медведев А.В., Баландюк Р.О.	85
СОВРЕМЕННЫЕ ТЕХНОЛОГИИ В ФОРМИРОВАНИИ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ В СИСТЕМЕ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ ШКОЛЬНИКОВ Карабут Р.В.	89
ПРОФИЛАКТИКА И КОРРЕКЦИЯ ОТКЛОНЕНИЙ В СОСТОЯНИИ ЗДОРОВЬЯ У ДЕТЕЙ ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА СРЕДСТВАМИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ Карабут Р.В.	94
УМСТВЕННАЯ РАБОТОСПОСОБНОСТЬ ДЕТЕЙ 5-6 ЛЕТ С РАЗЛИЧНЫМ УРОВНЕМ ФИЗИЧЕСКОЙ РАБОТОСПОСОБНОСТИ И ДВИГАТЕЛЬНОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ Кесель С.А., Мышьяков В.В., Валедов П.Е.	97
ИССЛЕДОВАНИЕ ТУРИСТИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ СТУДЕНТОВ ФАКУЛЬТЕТА ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ Коваленко Ю.А.	102
ФУНКЦИОНАЛЬНОЕ СОСТОЯНИЕ СТУДЕНТОВ В ПЕРИОД СЕССИИ Коваленко Ю.А., Смирнов М.М.	107
ОБУЧЕНИЕ СТРЕЛЬБЕ В ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ОРГАНИЗАЦИЯХ МВД РОССИИ Коньчев А.А., Пугачёв А.В., Мордакин О.В., Цепелев А.К., Огрыза А.В.	112
АКТУАЛЬНОСТЬ ВСЕРОССИЙСКОГО ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОГО КОМПЛЕКСА «ГОТОВ К ТРУДУ И ОБОРОНЕ» В НАШИ ДНИ Котельников С.А.	116
ОСОБЕННОСТИ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ ПОДВЕСНЫХ ПЕТЕЛЬ TRX В ЗАНЯТИЯХ ФИТНЕСОМ С НАЧИНАЮЩИМИ Красюченко Д.А., Посохов А.В.	120
СОСТОЯНИЕ И ПЕРСПЕКТИВЫ РАЗВИТИЯ МАССОВОГО СПОРТА В РЕСПУБЛИКЕ КАЗАХСТАН Мельников В.Л., Жищенко А.Н., Абдрахманов И.С.	124
ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ АСТРАХАНСКОГО СОЦИАЛЬНО-ПЕДАГОГИЧЕСКОГО КОЛЛЕДЖА Миклухо М.В.	130
РОЛЬ СПОРТИВНОГО ОРИЕНТИРОВАНИЯ В ПОВЫШЕНИИ ФИЗИЧЕСКОЙ РАБОТОСПОСОБНОСТИ ПРЕПОДАВАТЕЛЕЙ ВЫСШЕЙ ШКОЛЫ Митенкова Л.В., Волкова Л.М.	133
ИЗУЧЕНИЕ ВЛИЯНИЯ ФУНКЦИОНАЛЬНОГО ТРЕНИНГА НА УКРЕПЛЕНИЕ ОСНОВНЫХ МЫШЕЧНЫХ ГРУПП ЖЕНЩИН 25-40 ЛЕТ, ИМЕЮЩИХ ИЗБЫТОЧНУЮ МАССУ ТЕЛА Молчанова Ю.С., Кондратюк А.К.	137
ОСОБЕННОСТИ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ ОТЯГОЩЕНИЙ В ТРЕНИРОВКЕ МЫШЦ БРЮШНОГО ПРЕССА Носачева О.Н., Воронков А.В.	141
ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИХ ТЕХНОЛОГИЙ В ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ СТУДЕНТОВ ПЕДАГОГИЧЕСКОГО КОЛЛЕДЖА Сиденко О.С.	146

СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ КАК ОПТИМИЗАТОР СИСТЕМЫ ВНЕШНЕГО ДЫХАНИЯ ШКОЛЬНИКОВ	
Тищенко В.А.	150
ЭФФЕКТИВНОСТЬ КУРСА ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫХ ТРЕНИРОВОК ПО ЛИПОРОБИКЕ НА ПРИМЕРЕ СТУДЕНТОК ЗНУ	
Тищенко В.А., Мордвинов К.	154
КОНДИЦИОННАЯ ТРЕНИРОВКА КАК СРЕДСТВО ПРЕВЕНТИВНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ РЕАБИЛИТАЦИИ	
Ткаченко А. В., Веретельникова Ю. А.	159
ТУРИСТСКИЕ МАРШРУТЫ БЕЛГОРОДСКОЙ ОБЛАСТИ	
Ульяненко Д.Е., Рыльский С.В., Архипова Л.М.	162
ДВИГАТЕЛЬНАЯ АКТИВНОСТЬ КАК ОСНОВА ЗДОРОВЬЯ СОВРЕМЕННОЙ СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЕЖИ	
Усатов А.Н., Гончаров В.М.	167
Современные технологии в адаптивной физической культуре	
КОМПЛЕКСНЫЙ ПОДХОД В ИСПОЛЬЗОВАНИИ ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫХ МЕТОДИК ПРИ СКОЛИОЗЕ У СТУДЕНТОВ СПЕЦИАЛЬНОЙ МЕДИЦИНСКОЙ ГРУППЫ	
Внукова Е.Ю., Антонова И.Н., Моторин И.Н., Макаренкова Т.И.	172
АДАПТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЙ КОМПЛЕКС СРЕДСТВ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ ДЛЯ СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЕЖИ	
Давиденко В.Н.	175
СРЕДСТВА И МЕТОДЫ ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ И КОРРЕКЦИОННОЙ РАБОТЫ С ДЕТЬМИ, ИМЕЮЩИМИ ОБЩЕЕ НЕДОРАЗВИТИЕ РЕЧИ	
Дудкина С.Г.	178
ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ КАК СРЕДСТВО РАЗВИТИЯ КООРДИНАЦИОННЫХ СПОСОБНОСТЕЙ У ДЕТЕЙ С УМСТВЕННОЙ ОТСТАЛОСТЬЮ ВО ВНЕУРОЧНОЕ ВРЕМЯ	
Клишин И.П., Клишина Н.В.	183
МЕТОДИКА РАЗЛИЧНОЙ ТЕХНИКИ НАЖИМА НА СПУСКОВОЙ КРЮЧОК В СТРЕЛЬБЕ ИЗ ПНЕВМАТИЧЕСКОЙ ВИНТОВКИ У СТРЕЛКОВ С НАРУШЕННЫМ СЛУХОМ	
Кривцова М.В., Кривцов А.С.	186
КОНТЕНТ-АНАЛИЗ СПОРТИВНОГО ТРАВМАТИЗМА В БОКСЕ	
Морозов Д., Савченко В.А., Климова В.К.	191
ОРГАНИЗАЦИЯ УРОКОВ РИТМИКИ У МЛАДШИХ ШКОЛЬНИКОВ С ЗАДЕРЖКОЙ ПСИХИЧЕСКОГО РАЗВИТИЯ	
Морозова О.В.	194
ВЛИЯНИЕ КОРРЕКЦИОННЫХ ИГР НА ИНТЕЛЛЕКТУАЛЬНОЕ И ПСИХОМОТОРНОЕ РАЗВИТИЕ ДЕТЕЙ С АУТИЗМОМ	
Науменко Л.И., Кучерова Е.А., Кондратова Т.А.	199
ОСОБЕННОСТИ ФИЗИЧЕСКОГО РАЗВИТИЯ УМСТВЕННО ОТСТАЛЫХ ДЕТЕЙ В СКОШИ VIII ВИДА	
Пташкина В.Н.	203
ОСОБЕННОСТИ ПРОВЕДЕНИЯ ЗАНЯТИЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ С ДЕТЬМИ, ИМЕЮЩИМИ ИНТЕЛЛЕКТУАЛЬНЫЕ НАРУШЕНИЯ	
Пупынин Е.И., Твердохлебов Е.С., Климова В.К.	208
МЕТОДИКИ И ТЕХНОЛОГИИ АДАПТИВНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ ДЛЯ РЕАБИЛИТАЦИИ ДЕТЕЙ С НАРУШЕНИЯМИ СЛУХА	
Селиванов Е.В., Почернина М.Г.	211

ДИНАМИКА ОБЩЕЙ И СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ СЛАБОСЛЫШАЮЩИХ ПОДРОСТКОВ 13–15 ЛЕТ ПОД ВОЗДЕЙСТВИЕМ ЗАНЯТИЙ ФУТБОЛОМ Янкевич И.Е.	216
Современное состояние и перспективы развития спортивной подготовки МЕТОДИКА РАЗВИТИЯ ГИБКОСТИ С ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ ДИНАМИЧЕСКИХ И СТАТИЧЕСКИХ УПРАЖНЕНИЙ ПРИ ОБУЧЕНИИ ЮНЫХ ГИМНАСТОК ЭЛЕМЕНТАМ СТРУКТУРНЫХ ГРУПП Арсенко Е.А., Клименко А.С.	221
МЕТОДИКА РАЗВИТИЯ ГИБКОСТИ У ЮНЫХ КИКБОКСЕРОВ С ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ ДИНАМИЧЕСКИХ И СТАТИЧЕСКИХ УПРАЖНЕНИЙ НА РАСТЯГИВАНИЕ Арсенко Е.А., Чужинцов А.О.	226
ВЗАИМОСВЯЗЬ ПСИХИЧЕСКОЙ НАДЕЖНОСТИ И ВОЛЕВЫХ КАЧЕСТВ ВЫСОКОКВАЛИФИЦИРОВАННЫХ СТРЕЛКОВ Воронин Е.В.	231
СРАВНИТЕЛЬНАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА ПРОЯВЛЕНИЯ СВОЙСТВ ВНИМАНИЯ У ВЫСОКОКВАЛИФИЦИРОВАННЫХ СТРЕЛКОВ Воронин Е.В.	238
ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ПОДВИЖНЫХ ИГР НА НАЧАЛЬНОМ ЭТАПЕ ОБУЧЕНИЯ БАСКЕТБОЛУ Воронин И.Ю., Малашинская А.В.	243
ВЛИЯНИЕ ПРЫЖКОВЫХ УПРАЖНЕНИЙ НА РАЗВИТИЕ СКОРОСТИ БЕГА У СПРИНТЕРОВ МАССОВЫХ РАЗРЯДОВ Герасименко Н.А., Скрипченко А.И., Кондратенко П.П., Коренева М.С.	248
РОЛЬ СПОРТИВНОЙ ИНДУСТРИИ В ПРОЦЕССЕ РАЗВИТИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА В РОССИИ Гончарова С.Ю., Костина В.И.	252
ПОКАЗАТЕЛИ РЕАКЦИИ НА ДВИЖУЩИЙСЯ ОБЪЕКТ У ФУТБОЛИСТОВ 15-16 ЛЕТ – ВАЖНЕЙШАЯ СОСТАВЛЯЮЩАЯ ОПЕРАТИВНОГО МЫШЛЕНИЯ Груздев И.Ю., Воронин Е.В.	257
ПРОБЛЕМА ОБУЧЕНИЯ СОТРУДНИКОВ ОВД НАВЫКАМ ОБРАЩЕНИЯ С ОРУЖИЕМ Домрачёва Е.Ю., Иляхина О.Ю., Медведев А.В., Поздняков А.П., Попов А.В.	262
МЕТОДИКА РАЗВИТИЯ МАКСИМАЛЬНОЙ СИЛЫ У КВАЛИФИЦИРОВАННЫХ ДЕВУШЕК ПАУЭРЛИФТЕРОВ В ПОДГОТОВИТЕЛЬНОМ ПЕРИОДЕ ГОДИЧНОГО ЦИКЛА Дудырева И.В., Кадуцкий А.А.	265
ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ТРЕНАЖЕРНЫХ УСТРОЙСТВ В ТЕХНИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКЕ ЮНЫХ ВОЛЕЙБОЛИСТОВ Жилина Л.В., Спиринов М.П., Панина Д.Н., Кулешова Д., Цыбульник Е.Н.	269
ПРЕДУПРЕЖДЕНИЕ ПРИЧИН ПРЕКРАЩЕНИЯ ЗАНЯТИЙ ПЛАВАНИЕМ УЧАЩИХСЯ ДЮСШ Зуборев А.В., Чекалина Б.О., Горбунова Н.В., Луценко А.Г.	275
ИНДИВИДУАЛИЗАЦИЯ ТРЕНИРОВОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ БАСКЕТБОЛИСТОВ С УЧЕТОМ МОТОРНОЙ АСИММЕТРИИ Кадуцкая Л.А., Петренко О.В., Тетюхина Н.Ю.	279

ТЕХНОЛОГИИ СОПРЯЖЕННОГО РЕШЕНИЯ ЗАДАЧ ТЕХНИЧЕСКОЙ И СКОРОСТНО-СИЛОВОЙ ПОДГОТОВКИ ЮНЫХ БОКСЕРОВ НА ТРЕНИРОВОЧНОМ ЭТАПЕ	
Кривцов Д.А., Пахомова Л.Э., Федотов А.Ю.	283
МЕТОДИКА РАЗВИТИЯ СКОРОСТНОЙ ВЫНОСЛИВОСТИ ЮНЫХ БАСКЕТБОЛИСТОВ	
Куцина Н.А., Спирин М.П.	290
ПОВЫШЕНИЕ ЭФФЕКТИВНОСТИ УДАРОВ В БОКСЕ	
Лазарев А.А., Романенко А.Ф.	295
ОТНОШЕНИЕ ТРЕНЕРОВ К ИСПОЛЬЗОВАНИЮ СРЕДСТВ АТЛЕТИЗМА В ПОДГОТОВКЕ БОКСЕРОВ	
Малахов В.А., Федотов А.Ю., Пахомова Л.Э.	299
СКОРОСТНО-СИЛОВАЯ ПОДГОТОВКА АКРОБАТОВ 7-8 ЛЕТ	
Миронова Т.А., Уфимцева Т.А., Петренко О.В., Кадуцкая Л.А., Малахов В.А.	302
СОВРЕМЕННЫЕ НАПРАВЛЕНИЯ КОНТРОЛЯ В КОМАНДНЫХ СПОРТИВНЫХ ИГРАХ	
Митова Е.А.	305
СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ АРТИСТИЧЕСКОГО ИСПОЛНЕНИЯ СОРЕВНОВАТЕЛЬНЫХ КОМПОЗИЦИЙ ДЕВОЧКАМИ 5-7 ЛЕТ В ХУДОЖЕСТВЕННОЙ ГИМНАСТИКЕ	
Моргун А.В., Николаева Е.С.	309
МЕТОДИКА СИСТЕМЫ АУТО-ГИПНО-ИДЕО-МОТОРНОЙ ТРЕНИРОВКИ В УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОЙ И СОРЕВНОВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ СПОРТСМЕНОВ-СТРЕЛКОВ	
Муханов Ю.В., Кадуцкий П.А., Лопатин И.И., Владимиров С.В., Меньшикова О.С.	314
АНАЛИЗ ОРГАНИЗАЦИИ ТРЕНИРОВОЧНОЙ НАГРУЗКИ В ГОДИЧНОМ ЦИКЛЕ СПРИНТЕРОВ-ЮНИОРОК	
Нестеренко Г.Л., Чуканов Д.В., Чуканова Е.К., Путилина Е.Р.	316
СПЕЦИФИКА ОБУЧЕНИЯ БАЗОВЫМ ЭЛЕМЕНТАМ С ОБРУЧЕМ ГИМНАСТОК 5-6 ЛЕТ	
Николаева Е.С., Петренко О.В., Пономарева Ю.И., Петренко С.В.	320
АНАЛИЗ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ ПРАВИЛ СОРЕВНОВАНИЙ ПО АРМСПОРТУ В РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ В 2011-2015 ГОДАХ	
Никулин И.Н., Дарбинян М.А., Полупанов М.А.	324
ДУХОВНО-НРАВСТВЕННОЕ ВОСПИТАНИЕ УЧАЩИХСЯ СРЕДСТВАМИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ	
Петренко О.В., Молчанова Ю.С., Надеина Л.А., Петренко С.В.	328
РОЛЬ СИЛОВОЙ ПОДГОТОВКИ В КИКБОКСИНГЕ	
Пойдунов А.А., Войнов П.Н., Цветов С.В.	330
ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ЛОГИКИ МАКРОПЕДАГОГИКИ К РЕФОРМЕ СПОРТА В МОЛОДЫХ НЕЗАВИСИМЫХ ГОСУДАРСТВАХ, ОБРАЗОВАВШИХСЯ НА ПОСТСОВЕТСКОМ ПРОСТРАНСТВЕ	
Приходько В.В.	335
О ПЕРСПЕКТИВАХ СОДЕРЖАНИЯ ДАЛЬНЕЙШИХ ИССЛЕДОВАНИЙ ПО ПРОБЛЕМАМ РАЗВИТИЯ ИГРОВЫХ ВИДОВ СПОРТА	
Приходько В.В.	339
НОРМАТИВЫ ГТО КАК ЗАЛОГ ЗДОРОВОЙ НАЦИИ	
Просвилов А.М., Сафаева А.И.	344
ПОДГОТОВКА И ПЕРЕПОДГОТОВКА СУДЕЙ ПО ФУТБОЛУ В БЕЛГОРОДСКОЙ ОБЛАСТИ	
Руцкой И.А., Федоров А.В., Кондратенко П.П.	346

ВЫЖИВАНИЕ ТУРИСТОВ В РАЗЛИЧНЫХ ПРИРОДНЫХ УСЛОВИЯХ Рыльский С.В., Черкашин А.В., Смагина О.Н., Жиликова К.А.	349
ТЕНДЕНЦИИ РАЗВИТИЯ СОВРЕМЕННОГО ВОЛЕЙБОЛА Селезнева О.В., Селезнев Р.А., Добромирова Е.Г.	352
ОСОБЕННОСТИ ПОДГОТОВКИ К ЧЕМПИОНАТУ МИРА ПО БОКСУ 2015 ГОДА Тищенко Е.А., Воронин И.Ю.	356
ПОВЫШЕНИЕ ТОЧНОСТИ БРОСКОВ «КРАЙНЕГО» ИГРОКА В ГАНДБОЛЕ Федоров А.В., Руцкой И.А.	359
ДИНАМИКА ПОКАЗАТЕЛЕЙ РАЗВИТИЯ СКОРОСТНЫХ СПОСОБНОСТЕЙ НА ЗАНЯТИЯХ БАСКЕТБОЛОМ В СОШ Франтасова Н. В., Семендяева Т. В.	362
МЕТОДИКА ОБУЧЕНИЯ ТЕХНИКИ ПРЕОДОЛЕНИЯ СПУСКА И ПОДЪЕМА В СПОРТИВНОМ ТУРИЗМЕ Цыбульник К. Э.	367
ОБУЧЕНИЕ ТЕХНИЧЕСКОМУ ПРИЕМУ «ОРИЕНТИРОВАНИЕ С ПОМОЩЬЮ ЧТЕНИЯ КАРТЫ» НА ЭТАПЕ НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ Черкашина Т.А., Нестеренко Г.Л.	372
ПАСПОРТИЗАЦИЯ МЕТОДИК ВЫПОЛНЕНИЯ ИЗМЕРЕНИЙ Четвертаков С.П.	375
ПОКАЗАТЕЛИ СТАНДАРТИЗАЦИИ И УНИФИКАЦИИ Четвертаков С.П.	380
ЗАВИСИМОСТЬ ПОЛОЖИТЕЛЬНЫХ АТАКУЮЩИХ ДЕЙСТВИЙ ГАНДБОЛИСТОВ В НАПАДЕНИИ ОТ ТАКТИЧЕСКОГО РИСУНКА ИГРЫ Шиловских К.В., Можевитин П.С., Рудаков Е.А.	385
ИНФОРМАЦИОННЫХ ТЕХНОЛОГИИ КАК СРЕДСТВО ОПТИМИЗАЦИИ ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА КВАЛИФИЦИРОВАННЫХ БОРЦОВ Ширшиков Е. О., Габов М. В.	390
Физическая культура и спорт в системе образования	
УКРЕПЛЕНИЕ ЗДОРОВЬЯ СТУДЕНТОК С НАРУШЕНИЯМИ В ДЕЯТЕЛЬНОСТИ СЕРДЕЧНО-СОСУДИСТОЙ СИСТЕМЫ СРЕДСТВАМИ ДОЗИРОВАННОЙ ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ ХОДЬБЫ Балышева Н.В., Скруг Д.А.	394
ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ В СТУДЕНЧЕСКОЙ СРЕДЕ Барaboшкина А.А., Ткаченко Е.Д., Аникина Д.В., Исмиянов В.В.	398
НЕКОТОРЫЕ ПОКАЗАТЕЛИ ФУНКЦИОНАЛЬНОГО СОСТОЯНИЯ СТУДЕНТОВ СПЕЦИАЛЬНОГО УЧЕБНОГО ОТДЕЛЕНИЯ В ДИНАМИКЕ Бондарь Е.А., Амельченко И.А., Тулинова Н.А.	402
НЕОБХОДИМЫЙ УРОВЕНЬ ОСНОВНЫХ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ АБИТУРИЕНТА ЛЕТНЫХ УЧЕБНЫХ ЗАВЕДЕНИЙ Волкова Л.М., Голубев А.А.	405
К ПРОБЛЕМАМ ПОСТРОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРОЦЕССА ПО ФИЗИЧЕСКОМУ ВОСПИТАНИЮ СТУДЕНТОВ ПЕДАГОГИЧЕСКОГО КОЛЛЕДЖА В РАМКАХ ТРЕБОВАНИЙ ФГОС ТРЕТЬЕГО ПОКОЛЕНИЯ Дубина Л.А., Трушинская Ю.Н.	408
ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА КАК ИНТЕГРАЛЬНОЕ КАЧЕСТВО ЛИЧНОСТИ Жестков С.Г., Терзиева И. И.	413
ФИЗИЧЕСКОЕ РАЗВИТИЕ КАК ОДИН ИЗ ПОКАЗАТЕЛЕЙ УСПЕШНОСТИ РАЗНОСТОРОННЕЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ СТУДЕНТОВ Жмыхова Н.А.	417

ОБЩАЯ И МОТОРНАЯ ПЛОТНОСТИ - ПОКАЗАТЕЛИ ЭФФЕКТИВНОСТИ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ ВРЕМЕНИ НА ЗАНЯТИЯХ АЭРОБИКОЙ	420
Зуйкова Е.Г., Бушма Т.В.	
РАЗВИТИЕ СКОРОСТНЫХ СПОСОБНОСТЕЙ В СРЕДНЕМ ШКОЛЬНОМ ВОЗРАСТЕ С ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ СОРЕВНОВАТЕЛЬНОГО МЕТОДА	423
Ковалева О.В., Нестеренко Г.Л.	
ОПТИМАЛЬНАЯ ДВИГАТЕЛЬНАЯ АКТИВНОСТЬ КАК ОСНОВА ОВЛАДЕНИЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММОЙ В ВУЗЕ	427
Кондаков В.Л., Копейкина Е.Н.	
ДИНАМИКА ПОКАЗАТЕЛЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ СТУДЕНТОВ СПЕЦИАЛЬНОГО ОТДЕЛЕНИЯ В ТЕЧЕНИЕ УЧЕБНОГО ГОДА	431
Крамской С.И., Бондарь Е.А. Косухин В.В.	
МЕСТО ТЕСТОВОГО КОНТРОЛЯ В ПОДГОТОВКЕ БАКАЛАВРОВ ПЕДАГОГИЧЕСКОГО ВУЗА ПО ОСНОВАМ МЕДЗНАНИЙ И ЗДОРОВОМУ ОБРАЗУ ЖИЗНИ	435
Кудинова Г.А.	
РАЗРАБОТКА УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ «ОНТОКИНЕЗИОЛОГИЯ» ДЛЯ ПОДГОТОВКИ БАКАЛАВРОВ ПО СПЕЦИАЛЬНОСТИ «ЗДОРОВЬЕ ЧЕЛОВЕКА» С ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ ПРОГРАММЫ «ALL ABOUT STRENGTH TRAINING »	438
Лапко С.В., Ткаченко А.В., Ленская А.В.	
ОРГАНИЗАЦИЯ И МЕТОДИКА САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ТРЕНИРОВКИ ВОЕННОСЛУЖАЩИХ	440
Лузик Н.П., Демеш В.П.	
ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ГЕНЕТИЧЕСКИХ МАРКЕРОВ В СПОРТИВНОМ ОТБОРЕ И ОРИЕНТАЦИИ ПЛОВЦОВ	446
Макушкин А.С., Третьяков А.А., Дрогомерецкий В.В., Агошков В.В.	
ГТО И ЕГО ВЗАИМОСВЯЗЬ С ОБРАЗОВАНИЕМ	451
Маловичко А.Г., Денисов М.В., Вартамян С.В., Мещерякова О.Н.	
ОСОБЕННОСТИ ПАРНОЙ ИГРЫ В НАСТОЛЬНЫЙ ТЕННИС	453
Мальчевская Н.Н.	
ПАТРИОТИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ УЧАЩИХСЯ-СПОРТСМЕНОВ НА УРОКАХ ФИЗИКИ	456
Московских Г.Г.	
ОПТИМИЗАЦИЯ ЗАНЯТИЙ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ В БФУ им. ИММАНУИЛА КАНТА	461
Никитина А.А.	
СРЕДСТВА И ФОРМЫ ОРГАНИЗАЦИИ САМОСТОЯТЕЛЬНЫХ ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫХ ЗАНЯТИЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ ДЛЯ СТУДЕНТОВ ВУЗов	464
Онучин Л.А., Архипова Ю.А.	
ТЕХНОЛОГИЯ ФОРМИРОВАНИЯ МОТИВАЦИИ СТУДЕНТОВ К ЗДОРОВОМУ ОБРАЗУ ЖИЗНИ КИНЕЗИОЛОГИЧЕСКИМИ СРЕДСТВАМИ	471
Польщикова О. В., Стрелкова Я.А., Николаева Е.С., Токарь М.В.	
АНАЛИЗ ДВИГАТЕЛЬНЫХ РЕЖИМОВ СТУДЕНТОВ РАЗЛИЧНЫХ ФАКУЛЬТЕТОВ	475
Приходько А.А., Шапошникова Е.В., Васюк Д.В., Самойлов И.В.	
МОТИВАЦИЯ У ДЕТЕЙ К ЗАНЯТИЮ СПОРТОМ	481
Репина Н.В., Власенко Ю.Д.	
РАЗНООБРАЗИЕ ФОРМ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ	483
Сафонова К.И., Матросова Е.Н.	

ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИХ ТЕХНОЛОГИЙ СРЕДСТВАМИ ПЛАВАНИЯ В ЭКОНОМИЧЕСКОМ ВУЗЕ	487
Сими́на Т.Е., Точигин М.Ю.	
ПРЕДСТАВЛЕНИЯ О ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ И СПОРТЕ КАК О СПОСОБЕ ФОРМИРОВАНИЯ ЛИЧНОСТИ КУРСАНТА (СТУДЕНТА)	491
Славко А.Л.	
ФОРМИРОВАНИЕ НРАВСТВЕННОГО И ФИЗИЧЕСКОГО ЗДОРОВЬЯ У МОЛОДЕЖИ ПОСРЕДСТВОМ ВОЕННО-ПАТРИОТИЧЕСКОЙ ИГРОВОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ	495
Снежицкий П.В., Снежицкая О.С.	
СИСТЕМА ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ С ДЕТЬМИ 5-6 ЛЕТ В ДОШКОЛЬНЫХ УЧРЕЖДЕНИЯХ НА ОСНОВЕ ПРИМЕНЕНИЯ РАЗЛИЧНЫХ СРЕДСТВ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ	499
Суворова И.Б., Польщикова О.В., Кочина О.Н., Носова Л.И., Визирякина С.И.	
ИССЛЕДОВАНИЕ ОТНОШЕНИЯ СТУДЕНТОВ К ЦЕННОСТЯМ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ	503
Супрун Н.П., Колокольников М.М.	
СООТНОШЕНИЕ ОБЪЕМОВ ФИЗИЧЕСКИХ НАГРУЗОК РАЗЛИЧНОЙ ИНТЕНСИВНОСТИ И НАПРАВЛЕННОСТИ В ЗАНЯТИЯХ С ПОДРОСТКАМИ	508
Сушецкий В.К.	
СОЦИАЛИЗАЦИИ ЛИЧНОСТИ ПОДРОСТКОВ С ПОМОЩЬЮ СРЕДСТВ СПОРТИВНОГО ПЛАВАНИЯ	511
Чекалина Б.О., Зуборев А.В., Горбунова Н.В., Третьяков А.А.	
ОСОБЕННОСТИ ФОРМИРОВАНИЯ ПРЕДСТАВЛЕНИЙ О ЗДОРОВОМ ОБРАЗЕ ЖИЗНИ У МЛАДШИХ ШКОЛЬНИКОВ	516
Шиловских К.В., Морозов А.Е.	
К ВОПРОСУ СОДЕРЖАНИЯ ЗАНЯТИЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ СО СТУДЕНТАМИ СПЕЦИАЛЬНОЙ МЕДИЦИНСКОЙ ГРУППЫ С ЗАБОЛЕВАНИЕМ ПЛОСКОСТОПИЕ	521
Школина Т.И., Иваненко Я.В., Показанникова Л.Т.	

Медико-биологические аспекты физической культуры и спорта	
ЦИКЛИЧНОСТЬ В РАЗВИТИИ НЕИРОФИЗИЧЕСКИХ И МЕТАБОЛИЧЕСКИХ СВОЙСТВ У ПОДРОСТКОВ	524
Болдарев М.А., Палкин М.В.	
АНАЛИЗ ОТНОШЕНИЯ СТУДЕНТОВ К ЗДОРОВОМУ ОБРАЗУ ЖИЗНИ	526
Братчикова Ю.Г., Рыбина Л.Д.	
ОСОБЕННОСТИ ДВИГАТЕЛЬНОЙ АКТИВНОСТИ ДЕВОЧЕК МЛАДШЕГО ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА, ПРОЖИВАЮЩИХ В УСЛОВИЯХ СЕВЕРНОГО ГОРОДА	530
Бушева Ж.И., Бушева Е.Б.	
ФИЗИЧЕСКОЕ РАЗВИТИЕ И РАБОТОСПОСОБНОСТЬ ДЕТЕЙ РАЗНОГО БИОРИТМОЛОГИЧЕСКОГО ТИПА	533
Войтенко А.М., Панфилов О.П., Аверьянов Р.В.	
ОЦЕНКА ПУЛЬСОВЫХ ПОКАЗАТЕЛЕЙ СТУДЕНТОВ СПЕЦИАЛЬНЫХ МЕДИЦИНСКИХ ГРУПП ПРИ ВЫПОЛНЕНИИ ФИЗИЧЕСКИХ УПРАЖНЕНИЙ С ГИМНАСТИЧЕСКИМ МЯЧОМ	538
Грачев А.С.	
ПРИМЕНЕНИЕ СКАНДИНАВСКОЙ ХОДЬБЫ ДЛЯ СТУДЕНТОВ СПЕЦИАЛЬНОЙ МЕДИЦИНСКОЙ ГРУППЫ	544
Григорьева В.Н.	

АЛГОРИТМ И ЭФФЕКТИВНОСТЬ КОРРЕКЦИИ МЕМБРАНОАССОЦИИРОВАННОЙ СПОРТИВНОЙ АНЕМИИ Гунина Л.М., Винничук Ю.Д.	547
ПРИМЕНЕНИЕ ПОДВИЖНЫХ И СПОРТИВНЫХ ИГР С ЦЕЛЬЮ ОЗДОРОВЛЕНИЯ НАСЕЛЕНИЯ Ковалева М.В., Груздева Н.А.	553
ВЛИЯНИЕ ИДЕНТИЧНОГО ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА НА БИОЭЛЕКТРИЧЕСКУЮ АКТИВНОСТЬ МИОКАРДА У ЛЕГКОАТЛЕТОВ- СПРИНТЕРОВ, ОТЛИЧАЮЩИХСЯ ПО КВАЛИФИКАЦИИ И ПОЛУ Михалюк Е.Л., Малахова С.Н.	557
ВЛИЯНИЕ ФИЗИЧЕСКИХ УПРАЖНЕНИЙ И ПЛАВАНИЯ НА СТРЕСС Михальченко Е.Г., Внукова Е.Ю.	562
ПОСТРОЕНИЕ ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА ФУТБОЛИСТОК С УЧЁТОМ ИХ ФУНКЦИОНАЛЬНОГО СОСТОЯНИЯ И ИНДИВИДУАЛЬНЫХ БИОРИТМОВ Соколова В.С., Юдин Б.Д., Одинцов Г. С.	566
СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА ГАНДБОЛИСТОВ СРЕДСТВАМИ КАРДИОТРЕНИРОВКИ Соколова О.В., Постол А.	572
ДИАГНОСТИКА НАРКОТИЧЕСКОЙ ЗАВИСИМОСТИ СТУДЕНТОВ ФАКУЛЬТЕТА ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ Сухорукова Е.С., Климова В.К.	576
АНАЛИЗ ОТНОШЕНИЯ МОЛОДЕЖИ К СВОЕМУ ВЕСУ И ВЫБОРУ СПОСОБОВ БОРЬБЫ С ЛИШНИМИ КИЛОГРАММАМИ Фалько Т.В., Рыбина Л.Д.	582
МЕДИКО-ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ ПРОБЛЕМЫ ПОВЫШЕНИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ РАБОТОСПОСОБНОСТИ НА РАДИОАКТИВНО ЗАГРЯЗНЕННОЙ МЕСТНОСТИ Федоров В.П., Федоров Н.В.	585

ИТОГИ УЧАСТИЯ СТУДЕНТОВ НИУ БЕЛГУ В СПОРТИВНЫХ СОРЕВНОВАНИЯХ И МЕРОПРИЯТИЯХ В 2014-2015 УЧЕБНОМ ГОДУ

Никулин И.Н., Жилина Л.В.

Белгородский государственный национальный исследовательский университет

Студенты в целом успешно выступали в прошлом учебном году на соревнованиях Всероссийского и международного уровня. Сборная команда НИУ «БелГУ» по армспорту заняла первое место из 44 команд вузов в Чемпионате России среди студентов, который проводился на базе нашего университета и первое командное место на Всероссийском турнире в Тульской области. Сборная университета по туризму заняла 2 место в Чемпионате России среди вузов. Это наиболее существенные наши достижения в командном зачете.

Что касается выступлений отдельных студентов-спортсменов, то четыре студента являлись членами основного состава сборной России. Это: Чиркова Елена (медицинский институт) – кикбоксинг; Беляев Иван (педагогический институт, факультет физической культуры) – гиревой спорт; Волосовцев Дмитрий (педагогический институт, факультет физической культуры) – гиревой спорт; Решетник Елизавета (педагогический институт, факультет физической культуры) – армспорт. Около 20 студентов являлись членами юниорской сборной России.

Более 40 наших студентов-спортсменов стали победителями и призерами Международных соревнований, Чемпионатов и Первенств России, Чемпионатов и Первенств ЦФО, а магистрант факультета физической культуры Педагогического института Иван Беляев в ноябре 2014 года в г. Гамбург (Германия) одержал победу на Чемпионате мира по гиревому спорту с новым мировым рекордом в толчке гирь по длинному циклу. Кроме того, Иван стал Чемпионом России в 2015 году.

В ноябре 2014 года студентка Медицинского института Елена Чиркова стала Чемпионом Европы по кикбоксингу.

Наилучший результат на Чемпионате России по армспорту среди взрослых показала Елизавета Решетник: ей удалось войти в тройку призеров соревнований на левой и правой руке, а так же в сумме двоеборья.

Чемпионами России среди студентов по армспорту в личном зачете стали Елизавета Решетник и Сергей Никулин, студенты факультета физической культуры. Серебряными призерами соревнований стали Обди Оглы Рустам (ФФК, до 70 кг.). Рустам выиграл правую руку и выполнил норматив кандидата в мастера спорта. Второе место также заняли Полупанов Максим (ФФК, весовая категория до 100 кг.) и Росинская Елена (институт

Управления, до 65 кг.). Третье место заняли Заковоротный Евгений (ФиТПМ), Грищенко Екатерина (факультет дошкольного, начального и специального образования Педагогического института) и Скачкова Алина (ФФК).

Студентка факультета физической культуры Педагогического института НИУ «БелГУ» Екатерина Путилина стала Чемпионом ЦФО (январь) и серебряным призером Первенства России (февраль) по лёгкой атлетике в беге на 60м.

Студент 2 курса факультета физической культуры Илья Лантратов, в составе футбольного клуба Российской Премьер-лиги «Локомотив» г. Москва, стал обладателем Кубка России (май) и вошел в состав Молодежной сборной России.

Студент факультета физической культуры НИУ «БелГУ» Дмитрий Волосовцев стал серебряным призером Кубка Европы по гиревому спорту (май) и чемпионом России среди студентов. На чемпионате Российского студенческого спортивного союза по легкой атлетике первое место заняли студентки ФФК ПИ Елена Никулина (бег 400м) и Наталья Герасименко (семиборье). Екатерина Путилина в беге на 200 метров стала бронзовым призером.

Студентка Юридического института Александра Николаенко выиграла золото Первенства России по пулевой стрельбе из малокалиберного оружия.

Из недостатков хотелось отметить следующее: пока еще небольшое количество соревнований Всероссийского уровня проводятся силами университета. Всероссийские турниры проводятся последние годы только по армспорту и шахматам. Это непросто, так как расходы на проведение соревнований ложатся, в основном, на проводящую организацию, предлагаем в следующем календарном году проведение не менее пяти мероприятий Всероссийского уровня, в том числе два Чемпионата Российского спортивного студенческого союза по армспорту и шахматам. РССС осуществляет общую координацию деятельности спортивных клубов и физкультурных организаций высших учебных заведений страны по развитию студенческого спорта в Российской Федерации.

Итоги выступления в региональных и внутриуниверситетских соревнованиях и мероприятиях. Основным спортивным мероприятием, проводимом в университете, является Спартакиада институтов и факультетов. Она проводилась с октября 2014 года по июнь 2015 года. В Спартакиаде принимали участие семь институтов и три факультета. Были предложения объединить факультеты в одну команду, но эта инициатива не была поддержана. Спартакиада проводилась по девяти видам спорта, с учетом разделения по полу всего было проведено 15 видов: футбол, легкая атлетика (эстафета, мужской и женский виды), шахматы (мужской и женский), волейбол (мужской и женский), баскетбол (мужской и женский), настольный теннис (мужской и женский), плавание (мужской и женский), туризм, армспорт. Для проведения Спартакиады предоставлялись все залы нашего

университета, соревнования проводились в удобное для студентов время. Всего в Универсиаде приняло участие свыше 700 студентов. Самыми популярными видами в наших соревнованиях традиционно стали: футбол, волейбол, баскетбол. В этих соревнованиях приняло участие около 300 студентов. Наибольшую активность проявил институт инженерных технологий и естественных наук и команда Педагогического института, занявшие, соответственно, второе и первое места в общем зачете. Третье место у сборной команды института Управления.

Так же хотелось бы отметить пользующиеся большой популярностью такие спортивные мероприятия как: Спартакиада среди студенческих общежитий, которая проводится по восьми видам спорта, Спартакиада иностранных Землячеств - по девяти видам спорта. Студенческая спортивная игра «Спортландия», это мероприятие проводится силами наших физоргов и студенческого актива. Наиболее массовым и желанным мероприятием являются дни здоровья на базе отдыха «Нежеголь». Наши студенты активно принимают участие в спортивных мероприятиях посвященных дню Знаний, дню студента. Большой популярностью пользуется спортивный праздник посвященный Дню Защитника Отечества, который традиционно проводит кафедра физического воспитания.

В Спартакиаде СПО области наш университет представляет Медицинский колледж. В сфере СПО проводится параллельно две Спартакиады, как женская, так и мужская. Команда Медицинского колледжа активно участвует во всех соревнованиях, но наибольших результатов она добилась в женских соревнованиях. Хотелось бы отметить положительную динамику выступления, по итогам 2014-2015 учебного года команда колледжа заняла второй год подряд первое место.

Что касается выступления сборных команд НИУ «БелГУ» в Универсиаде Белгородской области, то из 11 видов наши команды одержали победы в соревнованиях по волейболу (юноши) и соревнованиях по армспорту, по остальным видам мы заняли вторые место, лишь по легкой атлетике 3 место. Этот результат мы считаем не очень успешным, в прошлом году мы выиграли 4 вида.

Тем не менее, предпосылки к улучшению ситуации есть. Так в сентябре 2015 года на областном фестивале студенческого спорта, наш университет выиграл пять видов из восьми. Тренеры сборных команд уже третий год получают доплату в размере 6000 рублей в месяц. Количество выездов на соревнования различного уровня увеличивается с каждым годом. Реализуемый пилотный проект по занятиям физической культурой с учетом индивидуальных предпочтений студентов повысил популярность и число занимающихся студентов различными видами спорта.

В 2013 году в ежегодном послании Федеральному собранию Президент России В.В.Путин отметил необходимость создания спортивных студенческих клубов в вузах РФ.

Вопрос создания студенческого спортивного клубов рассматривался на X Съезде Российского Союза ректоров в декабре 2014 года. В апреле 2015 года НИУ БелГУ был официально принят в АССК РФ. Студенческий спортивный клуб является единственным Студенческим спортивным клубом в Белгороде и Белгородской области, входящим в АССК.

Деятельность студенческого спортивного клуба направлена на популяризацию здорового образа жизни среди студентов, организации их досуга, знакомство и приобщение большего количества студентов вуза к занятиям физической культурой и спортом. При этом при планировании работы студенческого спортивного клуба предусматривается взаимодействие со студентами других вузов Белгородской области. Формирование командного духа в студенческой среде и уважительного отношения к представителям студентов других вузов обеспечивается в процессе проведения совместных спортивно-массовых мероприятий.

Проект развития студенческого спортивного клуба НИУ БелГУ на Всероссийском студенческом форуме в Санкт-Петербурге и занял третье место. Автор проекта студент факультета физической культуры Иванюченко Дмитрий, научный руководитель Никулин И.Н. НИУ БелГУ активно участвует и в других Всероссийских мероприятиях и акциях: так в сентябре в Ростове на Дону состоялся Всероссийский студенческий форум, где уточнялся план мероприятий на ближайший семестр.

Работа по поэтапному внедрению Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» в НИУ «БелГУ» в 2014-2015 году проводилась в соответствии с планом и приказом Ректора «Об организации работы по внедрению Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) в НИУ «БелГУ». В соответствии с приказом структурные подразделения университета представили списки студентов, преподавателей и сотрудников, желающих сдать нормативы комплекса «Готов к труду и обороне». Поликлиникой НИУ БелГУ организован медицинский осмотр студентов, преподавателей и сотрудников на бесплатной основе, желающих принять участие в сдаче испытаний ГТО. Штабом был составлен график приема нормативов для студентов, преподавателей и сотрудников каждого структурного подразделения по видам испытаний. Прием испытаний был организован, начиная с февраля (бег на лыжах) и закончился в июне. Восемь видов испытаний были предложены студентам и преподавателям в рамках Дней здоровья на базе оздоровительного комплекса «Нежеголь», где поучаствовало 1319 человек. Всего приняли участие в испытаниях ВФСК ГТО свыше 4300 студентов, преподавателей и сотрудников университета.

Что касается других мероприятий комплекса ГТО, проводимых в университете, то хотелось бы отметить Федеральные курсы повышения квалификации «Организационно-методические основы внедрения Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне», которые были проведены в апреле совместно с Российским университетом Дружбы народов, них приняло участие 42 слушателя из ряда областей России.

В мае студенты факультета физической культуры Педагогического института Дарья Панова (1 курс) и Мария Токарь (2курс) приняли участие во Всероссийской образовательной конвенции ГТО в г.Владимир в рамках Всероссийского проекта «студенты ГТО», Мария Токарь заняла первое место в испытаниях в беге на 100 м и 2000 м. Студент ФФК Вадим Бирюков принял участие во Всероссийском студенческом форуме в г.Санкт-Петербург с презентацией проекта «Повышение массовости участия в испытаниях комплекса ГТО».

Материалы методологического семинара «Теоретические, исторические и социологические аспекты становления и развития физической культуры»

СПЕЦИФИКА ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА» В СРЕДНИХ И СТАРШИХ КЛАССАХ В ШКОЛАХ РЕСПУБЛИКИ ИРАК

Ал Хасани Мустафа Хайдер Хуссейн

Белгородский государственный национальный исследовательский университет

В настоящее время в республике Ирак продолжается война, приблизительно 30% территории страны находятся в зоне боевых действий. Остальная часть страны пытается преодолеть гуманитарный кризис, рост преступности, спад в экономике, сохранить инфраструктуру, наладить быт и социальную сферу. В данных условиях физическая культура является важнейшим средством выживания, физического совершенства, укрепления физического и психического здоровья в сложившихся условиях жизни. Особенно это важно для подрастающего поколения учащихся среднего и старшего школьного возраста.

В среднем школьном возрасте происходит интенсивный рост, нарастание массы тела, формирование моторной индивидуальности, окостенение скелета, половое созревание [2]. В то же время отмечается ухудшение двигательной координации, интенсивное развитие скоростно-силовых качеств, некоторое ухудшение гибкости в суставах. При нормальном физическом развитии у учащихся среднего школьного возраста, с одной стороны, увеличиваются функциональные возможности кислородно-транспортной системы (ударный объем сердца, минутный объем крови, кислородная емкость крови), с другой - возрастает экономичность функций в покое (снижение частоты сердечных сокращений и дыхательных движений).

Старший школьный возраст характеризуется достижением самых высоких темпов физического развития в целом. Этот возраст представляет собой период завершения полового созревания, двигательной координации, центральной нервной системы, формирования осанки [2]. Мышцы становятся более эластичными, лучше управляются центральной нервной системой, становятся схожими с мышцами взрослого человека. Происходят изменения и в психологической сфере, складываются основные черты личности, заканчивается формирование характера, развивается самооценка. Характерен интенсивный рост силовых показателей, выносливости и совершенствования координационных способностей. Процесс взросления подростков сопровождается изменением структуры

личности, установок и мотивации, что требует особого внимания к формированию новых стимулов в физическом совершенствовании.

В соответствии с программой по физической культуре в школах республики Ирак 2010 года, для учащихся разного возраста подбираются различные средства. Основным средством физической подготовки в среднем школьном возрасте, согласно школьной программе, являются соревновательные нагрузки, участие в разных спортивных состязаниях, физкультурно-массовых мероприятиях. Такой подход используется для того, чтобы использовать любую возможность и потребность детей в состязаниях, создать условия помериться силами со своими сверстниками и таким образом познавать себя.

Основной задачей учителя физической культуры во время учебных занятий в школе является формирование позитивного интереса к систематическим, спортивным и оздоровительным тренировкам. При этом главное внимание в школах республики Ирак уделяется развитию скоростных-силовых качеств, формированию спортивного, бойцовского характера. Для старшего школьного возраста физическое воспитание ориентировано на закрепление мотивации к повседневному, и систематическому физическому совершенствованию, на формирование гражданской зрелости по отношению к собственному здоровью и физической подготовленности, освоению навыков здорового образа жизни.

Основным направлением развития физического потенциала у учащихся в среднем и старшем школьном возрасте также является: повышение выносливости и силы, достижение высоко уровня координации движений в физических упражнениях, в том числе и спортивных, а для юношей - в военно-прикладных.

При переходе в старшие классы программа физического воспитания в школах Ирака в ходе физического совершенствования учитывает гендерные особенности подростков. Физические нагрузки юноши переносят лучше, чем девушки, поэтому для программы занятий с девушками нагрузка несколько ниже, чем для юношей. При организации занятий физической культурой с юношами учитывается, что они должны быть готовы к службе в армии, поэтому с ними занятия часто организуются в нестандартных условиях, при максимальных физических и волевых нагрузках, а у девушек на фоне снижения интенсивности физической нагрузки, типичны ограничения в применении резких движений и упражнений, связанных с сильным сотрясением тела (которые отрицательно влияют на отвечающие за материнство функции).

Необходимо также отметить, что специфика содержания программы по физической культуре в школах Ирака обусловлена тем, что многие десятилетия физическая культура на территории страны существовала лишь в армейской, студенческой среде в столице и некоторых развитых провинциях. Это было обусловлено реалиями жизни, геополитической

напряженностью, где основной задачей была подготовка юношей к военной службе, защите Родины и своих национальных интересов. Женщинам же отводилась традиционно религиозно-нравственное обучение, воспитание детей и занятие домашними обязанностями. Данные особенности отразились в школьной программе в том, что содержание занятий физической культурой для юношей в большей степени военизированы и по нагрузке существенно выше, чем у девушек.

Главной особенностью развития физической культуры в стране была направленность на физическую подготовку молодежи. Внешнее влияние, в том числе некоторых европейских стран на физическую культуру в Ираке пыталось ориентировать государство в русло своей идеологии [1]. В сфере спорта этому способствовало полное отсутствие своих специалистов, пригодных спортивных сооружений, учебных заведений для развития физической культуры.

В 70-е годы наметился более широкий контакт между социалистическими и развитыми странами. Отношения строились на основе подписания межправительственных соглашений о спортивном сотрудничестве. Так, например, с 1975 года между Ираком и рядом зарубежных стран, включая СССР, были подписаны договоры о сотрудничестве в области физической культуры и спорта, что позволило значительно расширить обмен накопленным опытом, спортивными делегациями, тренерами, учеными, специалистами. Вместе с тем, такая деятельность привела к массовому оттоку талантливой молодежи в американские и западноевропейские развитые страны.

Только с конца 70-х гг. в Ираке была принята программа по физическому воспитанию, в которой, физическая культура впервые становится обязательным учебным предметом в школах, вводится с первого класса [1]. При этом согласно программе занятия проводятся два раза в неделю по 40 минут при пятидневной учебной неделе. Однако, нестабильная геополитическая обстановка в стране, свержение политических режимов путем военного переворота, значительно приостановила реализацию данной программы по физической культуре.

В содержании разработанной программы по физической культуре для учащихся среднего школьного возраста отводилось 10% всего учебного времени на теоретические аспекты физического совершенствования, соблюдение техники безопасности на уроке, укрепление мотивации учащихся на систематическое занятие спортом в рамках школьной программы, а также на самостоятельные занятия упражнениями. В школах на занятиях по физической культуре проводилась большая идеологическая пропаганда здорового образа жизни. 25% времени на уроках в школах республики Ирак отводилось на развитие индивидуальных физических качеств учащихся среднего и старшего школьного возраста.

65% составляли занятия, направленные на развитие сплоченности, умения работать в дружной команде.

В среднем и старшем школьном возрасте юноши и девушки по рассматриваемой программе занимались отдельно, что было обусловлено особенностями религиозно-нравственного воспитания иракских детей, а так же учетом анатомо-физиологических возможностей учащихся.

Для старшего школьного возраста содержание рабочей программы строилось по следующей схеме: 10% занятий физической культурой отводилось на теоретические, идеологические предпосылки занятия спортом, 55% - на развитие индивидуальных физических качеств по интересам каждого учащегося и 35% оставалось на занятия, направленные на развитие умения работать в команде.

Наряду с положительными моментами в содержании программы на наш взгляд слишком много тестов для оценки физической подготовленности учащихся, нет четкости и продуманности в составлении батареи тестов для оценивания уровня развития базовых физических качеств у учащихся.

Развитию физической культуры и спорта в регионе по-прежнему пока мешают такие факторы как: нестабильная политическая обстановка в стране, отсутствие материально-технической базы, отсутствие у современной молодежи интереса к спорту, нехватка специалистов, недостаток спортивных объектов, стадионов, площадок, детско-юношеских спортивных школ. Кроме того, реализация программы недостаточно учитывает климатические условия Ирака (жаркая погода позволяет проводить занятия или рано утром, или поздно вечером).

Однако, в настоящее время в республике Ирак проводится интенсивная работа на государственном уровне по решению социокультурных задач, культурно-воспитательной политики в рамках гуманистического направления. Особенно много уделяется внимания воспитанию подрастающего поколения, составляющего более половины всего населения страны и подготовке национальных физкультурно-педагогических кадров.

Характеризуя программу по физической культуре для учащихся среднего и старшего школьного возраста в школах Ирака, можно сделать вывод о том, что существующая программа по физической культуре имеет определенные достоинства и некоторые недостатки. Один из них заключается в том, что есть необходимость совершенствовать методику тестирования уровня физической подготовленности учащихся. Другая проблема – это необходимость совершенствования физической подготовки учащихся на основе целенаправленного и эффективного развития всех базовых физических качеств.

Литература

1. Аль Баттауй Газван. Этапы становления системы физического воспитания и спорта в Ираке / Газван Аль Баттауй // Вестник Воронежского государственного технического университета. 2012. №10.2. Т.8. С. 85-88.
2. Физиология человека: учебник для техн. физ. культ. / Под ред. В.В. Васильевой. – М.: Физкультура и спорт, 1984. – 319 с.

ОСНОВНЫЕ НАПРАВЛЕНИЯ РАЗРАБОТКИ ИННОВАЦИОННЫХ ТЕХНОЛОГИЙ ДЛЯ ФОРМИРОВАНИЯ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ ЛЮДЕЙ РАЗНЫХ ВОЗРАСТНЫХ ГРУПП

Козина Ж.Л., Ермаков С.С.

Харьковский национальный педагогический университет имени Г.С. Сковороды

Введение. В настоящее время все более актуальной становится задача разработки и применения новых технологий для формирования здорового образа жизни, поскольку с каждым годом усиливается противоречие между ухудшением состоянием здоровья людей, с одной стороны, и уменьшением свободного времени, которое необходимо для обеспечения необходимого для них двигательного режима, в сочетании с ухудшением экологической обстановки, с другой стороны [1, 8, 9, 10, 15]. В этой связи особое значение имеет разработка и внедрение инновационных технологий, позволяющих быстро и эффективно выявлять индивидуальные особенности каждого человека для разработки рекомендаций относительно занятий физической культурой, формировать устойчивую потребность в занятиях физической культурой с раннего детства, охватывать, помимо сферы развития физических качеств и двигательных способностей, интеллектуальную, эмоциональную, духовную стороны развития личности [22, 23, 24, 25, 26, 27, 28].

Цель работы – охарактеризовать направления и формы разработки и применения инновационных технологий для формирования здорового образа жизни.

Результаты исследования. Термин «инновация» происходит от латинского «novatio», что означает «обновление» (или «изменение») и приставки «in», которое переводится с латинского как «в направлении», и если переводить дословно «innovatio» - «в направлении обновления» [1, 10, 15]. Инновация - это не всякое новшество, а только такое, которое серьезно повышает эффективность действующей системы. Более общее это понятие может применяться также и к творческой идеи, которая была осуществлена.

Инновация - это результат инвестирования интеллектуального решения в разработку и получение нового знания, ранее не применяемой идеи по обновлению сфер жизни людей (технологии изделия; организационные формы существования социума, такие как образование, управление, организация труда, обслуживание, наука, информатизация и т. д.) и последующий процесс внедрения.

Инновация - это такой процесс или результат процесса, в котором:

- используется частично или полностью охраноспособные результаты интеллектуальной деятельности;
- обеспечивается выпуск патентоспособности продукции;
- обеспечивается выпуск товаров и / или услуг, по своему качеству соответствуют мировому уровню или превышают его;
- достигается высокая эффективность в сфере применения инновации.

Особенность инновации в том, что она связана с внедрением. В рамках этой точки зрения инновация не является инновацией до того момента, пока она успешно не внедрена и не начала приносить пользу.

Рассмотрим основные направления и формы разработки и применения инновационных технологий для формирования здорового образа жизни на примере авторской научной и методической работы.

Работа с инновационными технологиями проводится нами по трем направлениям:

1. Изучение инновационных технологий, которые разработаны и внедрены другими авторами;
2. Разработка инновационных технологий
3. Применение инновационных технологий.

Формы наших инновационных технологий заключаются в разработке педагогических технологий (т.е. в разработке комплексов упражнений, систем средств и методов обучения), научно-методических фильмов, интернет-сайтов, компьютерных программ, средств восстановления работоспособности и т.д.

В настоящее время за инновационные технологии, разработанные согласно указанным направлениям, получено 10 авторских свидетельств и 15 патентов Украины.

Описание инновационных технологий, разработанных на кафедре циклических видов спорта и спортивных игр

1. Инновационные технологии для формирования здорового образа жизни, интегрального психомоторного развития представителей различных групп населения с применением игровых и сюжетных методов.

Авторские инновационные технологии для гармоничного интегрального развития ребенка в начале жизни (Авторские свидетельства № 39670, № 39671, № 39669, № 39672, № 39673, Авторы: Козина Ж.Л. с соавторами). Разработаны как педагогические технологии, так и учебно-методические фильмы и интернет-сайты для освоения этих технологий.

1. Гимнастика в стихах для комплексной подготовки беременных к естественным родам «Раскрытие цветка» [7]
2. Гимнастика в стихах для новорожденных и младенцев «Чудо природы» [6]
3. Гимнастика в стихах для детей от 1 до 7 лет «Маленькие волшебники» [5]

В данных технологиях сочетание физического, психологического и интеллектуального компонентов ярко выражено в системе физических упражнений, которые выполняются под стихи, для интегрального психомоторного развития. Технологии позволяют заниматься физкультурой с детьми, начиная с рождения («Чудо природы»), ясельного и дошкольного возраста ("Маленькие волшебники"). Упражнения построены на естественных движениях ребенка по принципу подражания движениям животных и явлениям природы. Суть методики заключается в выполнении упражнений не под счет, а под стихотворные строки; каждой строке стихотворения соответствует физическое упражнение. Кроме того, в этих методиках представлена оригинальная последовательность движений, плавно вытекающих одно из другого и построенных на естественных движениях ребенка, выполняемых сразу всем телом по принципу подражания животных, а также - по принципу волны. Целью методики является гармоничное соединение интеллектуального, языкового, социального, эмоционального, артистического, физического, нравственного, эстетического и духовного воспитания детей в единых компактных комплексах упражнений и стихов о природе.

Авторские инновационные технологии интегрального психомоторного развития в физическом воспитании детей 2-го - 5-го лет жизни (Патенты Украины № № 23501, 23503, 23504, Ермаков С.С., Козина Ж.Л., Лахно Е.Г., Лахно Г.А., Козин В.Ю., опубликовано 10.08.2012, бюл. № 15).

На основе анализа требований программы «Я в мире», соответствующий Приказу МОН Украины № 41 от 21.01.2009 г., литературных источников и результатов собственных исследований были разработаны средства интегрального развития детей 2-го - 5-го лет на занятиях по физическому воспитанию.

Основой инновации разработанных технологий является их интегральное влияние на развитие ребенка. Предлагаемые нами технологии функционально целостно, интегрально объединяют различные элементы обучения и воспитания: развитие физических качеств и формирование двигательных навыков в сочетании с изучением цветов (техническое

устройство «Умное кольцо», обучением считать, сопоставлять форму и размер предметов (комплект геометрических фигур с подставками «Веселые уголки»), развитием способности к классификации и систематизации, развитием мелкой моторики (комплект мягких игрушек «Парочки»), фантазии, творчества и коммуникативных способностей. Инновационное устройство «Умное кольцо» направлено на развитие меткости, координационных способностей и сенсорно-перцептивной сферы дошкольника. «Умное кольцо» - это установка с баскетбольными кольцами разного диаметра и цвета [10,16]. Новизна нашей технологии с применением разработанного технического устройства состоит в том, что мы предлагаем не просто выполнять броски в корзину с разного расстояния и под разным углом, а бросать мячи разного цвета и размера в соответствующего цвета и размера корзины из заданного исходного положения, что обеспечивает совмещенное развитие двигательных навыков и умение сопоставлять цвета, формы и размер различных предметов.

Инновационная технология интеграции двигательной активности и развитию умения сопоставлять форму и размер состоит в применении авторской разработки «Комплект геометрических фигур с подставками «Веселые уголки». Детям нужно найти подходящую подставку для каждой фигуры. Инновация нашей технологии заключается в том, что двигательные действия, которые выполняет ребенок, непосредственно влияют на физическую подготовленность, способствует сочетанию развития двигательных навыков и умения сопоставлять цвета, формы и размер различных предметов [10, 17].

Инновационная технология интеграции развития мелкой моторики и развития навыков систематизации состоит в применении авторской разработки «Комплект мягких игрушек «Парочки». Применение этой инновационной разработки базируется на обучении вязанию туристских узлов. «Парочки» применяются в подвижных играх и состоят из мягких игрушек, которые нужно разобрать по парам согласно тематике (ягоды, овощи, фрукты, день, ночь). Одна игрушка из пары имеет серую веревку, вторая - белую. Ребенку нужно научиться правильно подобрать пары, связать их туристским узлом по заданию и группировать предметы [10, 18].

Занятия с использованием инновационных технологий для развития психомоторных способностей детей 2-го - 5-го лет жизни в процессе физического воспитания планируются по следующим дидактическим принципам: научности; систематичности и последовательности; сознания и активности; прочности; наглядности; доступности и индивидуализации; связи обучения с жизнью, теории с практикой.

Авторские разработки баскетбольных щитов для игры «Баскетбол на воде» (крепление на ватерпольный воротах и на бортике бассейна) (патенты на промышленный образец № 23520 и № 23519, Базылюк Т.С., Ермаков С.С., Козина Ж.Л., опубликовано

10.08.2012, бюл. № 15)). Для совершенствования технологий игрового аквафитнеса нами разработаны и запатентованы технические устройства для игры в баскетбол на воде - баскетбольный щит с креплением на бортике бассейна и баскетбольный щит с креплением на ватерпольных воротах. Особенностью наших технических устройств является их максимальная приближенность к стандартному баскетбольной щиту, однако с меньшими размерами и специальной крепежной системой. В отличие от предлагаемых в промышленности баскетбольных щитов для занятий баскетболом на воде, наша конструкция выполнена из прочных материалов и позволяет выполнять броски с разных дистанций с разным бросковой усилием [8].

Нами разработаны технические устройства для ознакомления, пробуждения интереса и поощрения людей разного возраста, особенно - студентов, к игре в баскетбол и занятий физической культурой и спортом в целом, а также для оздоровления. Игра в баскетбол на воде способствует развитию всех физических качеств в сочетании с облегченной нагрузкой на опорно-двигательный аппарат и сердечно-сосудистую систему, и, кроме того, развивает психофизиологические возможности и когнитивные способности.

В современной практике в области разработки тренажеров отмечается тенденция к изготовлению изделий для нестандартных форм занятий физической культурой, способствует поощрению людей всех возрастов, особенно молодежи, к занятиям физическими упражнениями.

2. Авторские инновационные технологии для определения психофизиологических возможностей (А.с. № 29859 Украина, заявка от 12.06.2009, Барибина Л.Н., Козина Ж.Л., Тихенко В.А.; А.с. № 29860 Украина, заявка от 12.06.2009, Барибина Л.Н., Козина Ж.Л., Толстобров А.В., А.с. № 39679 Украина, Козина Ж.Л., Барибина Л.Н., Коробейников Г.В., Мищенко Д.И., Цикунов А.А., Козин А.В., заявка от 12.06.2009)

Для определения психофизиологических возможностей, объема временной памяти и объема восприятия нами были разработаны компьютерные программы с использованием традиционных психодиагностических методик.

Программа «Восприятие-1» (А.с. № 29859 Украина) состоит из двух серий. В первой серии как объекты являются наборы хаотических сочетаний букв - 15 кадров по 8 букв, во второй серии - содержательные фразы - 15 кадров по три слова в каждой фразе. Исследуемый воспроизводит буквы (слова), которые он успел увидеть и запомнить [2].

Программа «Восприятие-2» (А.с. № 29860 Украина) позволяет определить объем зрительного восприятия по методике полного и частичного отчета и сравнить полученные результаты. Эта программа, как и «Восприятие-1», состоит из двух серий и является ее продолжением. В сериях используются хаотические наборы букв, расположенных в 3

горизонтальных строках по 4 буквы в каждом. В первой серии исследуемый должен воспроизвести все буквы, которые он увидел и запомнил. Вторая серия выполняется по методике частичного отчета. До появления следующего кадра пользователь не знает, с какой строки ему придется воспроизводить буквы. Об этом ему предоставляется инструкция [3].

Программа «Психодиагностика» (А.с. № 39679 Украина) - это компьютерная версия для современных операционных систем методики М.В. Макаренко и В.С. Лизогуба для определения типологических особенностей людей [4, 21, 22].

Разработаны программы удобны, эффективность и надежность в использовании, с простым и понятным интерфейсом. Учитывая простоту их перемещения и установки, они достаточно доступным средством оценки психофизиологических показателей.

3. Авторские инновационные технологии для активизации процессов восстановления работоспособности спортсменов (Патенты № 77155, № 4403, № 24405, № 24404, № 24406, Козина Ж.Л. с соавторами, опубликовано 25.01.2013, бюл. № 2/2013, 25.02.2013, бюл. № 3/2013).

Лечебно-профилактическая мазь «АЛАГОР» (Патент № 77155). Полезная модель относится к фармацевтически-косметической промышленности, а именно - к производству средств, обладающих противовоспалительным, бактерицидным, восстанавливающим действием за счет использования биологически активных компонентов, которые имеют естественное и/или растительное происхождение, и предназначены для лечения и профилактики заболеваний кожи, опорно-двигательного аппарата, восстановления после физических нагрузок и травм, заживления ран при ожогах и повреждениях т.д. [20].

Несмотря на большое количество известных средств, обладающих противовоспалительным, бактерицидным, восстановительным и регенерирующим действием, и предназначенных для лечения и профилактики заболеваний кожи, опорно-двигательного аппарата, восстановления после физических нагрузок и травм, заживления ран при ожогах и повреждениях, спортсмены особенно часто испытывают недостаток средств, позволяющих быстро восстанавливаться после современных нагрузок, энергетических потерь организма, травм опорно-двигательного аппарата и других заболеваний.

В основу полезной модели поставлена задача разработки лечебно-профилактической мази, обладает противовоспалительным, бактерицидным, восстановительным и регенерирующим действием, предназначена для лечения и профилактики заболеваний кожи, опорно-двигательного аппарата, восстановления после физических нагрузок и травм, заживления ран при ожогах и повреждениях, помогает в укреплении и восстановлении многих функций жизнедеятельности организма человека, ведущего активный образ жизни.

Указанное выше средство для восстановления работоспособности спортсменов и людей с активным образом жизни базируется на применении природных бальзамов, составляет надежную альтернативу имеющимся традиционным средствам, а в некоторых случаях, имеет перед ними неоспоримое преимущество. Одним из активных компонентов лечебно-профилактической мази является мумие - один из древнейших способов восстановления организма. Эффективность его применения уже доказана в медицине. Но изобретателям удалось удачно совместить такой естественный компонент, как мумие, с другими компонентами, имеющим также естественное и/или растительное происхождение. Это, в частности, касается пчелиного воска и лекарственных растений, которые уже много лет применяются в народной медицине.

4. Авторские инновационные технологии для сохранения здоровой экологической среды (Патент «Двухконтурная система зажигания» № 76779, Козин А.В. с соавторами, опубликовано 10.01.2013, бюл. № 1/2013). Полезная модель относится к электрооборудованию разных средств и устройств, использующих различные типы двигателей внутреннего сгорания, в том числе автомобили, моторные лодки, бензопилы и т.д., в частности к системам зажигания двигателей внутреннего сгорания. В основу полезной модели поставлена задача создания устройства двухконтурной системы зажигания для повышения экономичности и устойчивости работы двигателя внутреннего сгорания, а также для уменьшения токсичности отработавших газов [19].

Таким образом, разработаны технологии, которые изучаются в процессе по физического воспитания как студентов, так и школьников, дошкольников; защищены патентами.

Выводы.

1. Показаны основные направления и формы разработки и применения инновационных технологий для формирования здорового образа жизни на примере авторской научной и методической работы. Представлены направления работы с инновационными технологиями. Показаны формы авторских инновационных технологий, которые заключаются в разработке педагогических технологий (т.е. в разработке комплексов упражнений, систем средств и методов обучения), научно-методических фильмов, интернет-сайтов, компьютерных программ, средств восстановления работоспособности.

2. Представлены авторские инновационные технологии для гармоничного интегрального развития ребенка в начале жизни, а также технологии интегрального психомоторного развития в физическом воспитании детей 2-го - 5-го лет жизни. Описаны авторские разработки баскетбольных щитов для игры «Баскетбол на воде», которые могут применяться в физическом воспитании школьников и студентов; авторские компьютерные

программы для определения психофизиологических возможностей, которые могут широко применяться в практике и научных исследованиях в области педагогики, психологии, психофизиологии, в физическом воспитании и спорте. Дана характеристика авторским инновационным технологиям для активизации процессов восстановления работоспособности, а также авторским инновационным технологиям для сохранения здоровой экологической среды.

В перспективе дальнейших исследований предполагается расширенная экспериментальная проверка авторских инновационных технологий.

Литература

1. Агеева Г.Ф. Психофизическое состояние детей дошкольного возраста в процессе освоения инновационной программы / Г.Ф. Агеева // Теория и практика физ. культуры. – 2010. – №6. – С. 92.
2. А.с. 29859 Україна. Комп'ютерна програма «Восприятие – 1» / Барибіна Л.М., Козіна Ж.Л., Тихенко В.О. - № 29859; заявка від.12.06.2009.
3. А.с. 29860 Україна. Комп'ютерна програма «Восприятие – 2» / Барибіна Л.М., Козіна Ж.Л., Толстобров А.В. - № 29860; заявка від.12.06.2009.
4. А.с. № 39679 Комп'ютерна програма «Психодіагностика» / Козіна Ж. Л., Барибіна Л.М., Коробейніков Г.В., Міщенко Д. І., Цикунов О. А., Козін О. В.; заявка від 10.06.2011.
5. А.с. № 39673, Україна. Науково-методичний фільм «Маленькие волшебники» (веселая гимнастика в стихах для детей 1-6 лет); Козіна Ж.Л., Козін В.Ю., заявка від 10.06.2011
6. А.с. № 39672; заявка від 10.06.2011 Україна. Науково-методичний фільм «Чудо природы» (динамическая гимнастика в стихах для новорожденных и грудных детей) Козіна Ж.Л., Козін В.Ю., заявка від 10.06.2011.
7. А.с. № 39669 Україна. Науково-методичний фільм «Раскрытие цветка» (гімнастика для подготовки беременных к естественным здоровым родам), Козіна Ж.Л., Козін В.Ю., заявка від 10.06.2011.
8. Козіна Ж.Л. Авторські тренувальні пристрої для мікро-баскетболу та баскетболу на воді / Ж.Л. Козіна, О.Г. Лахно, Т.А. Базилук // Вісник Чернігівського державного педагогічного університету ім. Т.Г. - Чернігів, 2012 – С.537-539.
9. Козіна Ж.Л. Система застосування технічних пристроїв з елементами спорту для інтегрального розвитку дітей дошкільного віку/ Ж.Л. Козіна, В. Назаренко Е.Г. Лахно // Теорія та методика фізичного виховання: Науково-методичний журнал ХНПУ.- Харків: ХНПУ, ТОВ «ОВС», 2011.- № 8.-С.33-35.
10. Козина Ж.Л. Авторские информационные, педагогические и медико-биологические технологии для формирования здорового образа жизни / Ж.Л. Козина // Вісник Чернігівського державного педагогічного університету ім. Т.Г. Шевченка / Чернігів, 2013 – Т. 3. С. 44-48.
11. Козина Ж.Л. Анализ и обобщение результатов практической реализации концепции индивидуального подхода в тренировочном процессе в спортивных играх / Ж.Л. Козина //

Физическое воспитание студентов творческих специальностей: сб. научн. трудов под ред. Ермакова С.С. – Харьков: ХГАДИ (ХХПИ). - 2009. - № 2. - С. 34-47.

12. Козина Ж.Л. Ефективність застосування нетрадиційної форми аутогенного тренування для відновлення працездатності баскетболістів / Козина Ж.Л. Слюсарев В.Ф., Волков Є.П. // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту: Збірник наукових праць під ред. Єрмакова С.С., Харьков, ХХПИ, 2001. - №14. – С. 8-15.

13. Козина Ж.Л. Система индивидуализации подготовки спортсменов в игровых видах спорта: Монография / Ж.Л. Козина. - Lambert Academic Publishing Russia. – 2011. - 532 с.

14. Козина Ж.Л. Результаты разработки и практического применения алгоритма системного анализа в научных исследованиях в области спортивных игр / Козина Ж.Л. // Слобожанський науково-спортивний вісник. – Харків: ХДАФК. – 2006. – Випуск № 9. – С. 157-165.

15. Несина Т.Н. Инновационный подход к интеграции физического, интеллектуального и нравственно-патриотического воспитания дошкольников // Материалы II Всероссийской научно-практической конференция с международным участием «Теория и методология инновационных направлений физкультурного воспитания детей дошкольного возраста» / Сборник научных трудов. – Краснодар. – 2012. – С.159-163.

16. Патент «Тренувальний пристрій «Розумне кільце» № 23504, Україна, по заявці № s201100951, Ермаков С.С., Козіна Ж.Л., Лахно О.Г., Лахно Г.А., Козін В.Ю., опубліковано 10.08.2012, бюл. № 15.

17. Патент «Комплект геометричних фігур з підставками «Веселі куточки» для розвитку дитини № 23503, Україна, по заявці № s201100950, Ермаков С.С., Козіна Ж.Л., Лахно О.Г., Лахно Г.А., Козін В.Ю., опубліковано 10.08.2012, бюл. № 15.

18. Патент «Комплект м'яких іграшок «Парочки» № 23501, Україна, по заявці № s201100945, Ермаков С.С., Козіна Ж.Л., Лахно О.Г., Лахно Г.А., Козін В.Ю., опубліковано 10.08.2012, бюл. № 15.

19. Патент «Двоконтурна система запалювання» № 76779 по заявці №76779 u201209132 від 5.09.2012, Козін Ю.В., Козін В.Ю., Козін О.В., Козін С.В., опубліковано 10.01.2013, бюл. № 1/2013.

20. Патент «Лікувально-профілактична мазь «Алагор» № 77155, Україна, Козіна Ж.Л., Козін В.Ю., опубліковано 25.01.2013, бюл. № 2/2013.

21. Программа «Психодиагностика» как средство определения психофизиологических особенностей и функционального состояния в физическом воспитании студентов / [Козина Ж.Л., Барыбина Л.Н., Мищенко Д.И. та ін.]// Физическое воспитание студентов // научный журнал. – Харьков, ХОНОКУ-ХГАДИ, 2011. № 3. – С. 56-60.

22. Програмне забезпечення діагностики психофізіологічних можливостей як засіб визначення спортивних спеціалізацій у фізичному вихованні студентів / [Козіна Ж.Л., Барібіна Л.М., Міщенко Д.І. та ін.]// Физическое воспитание и спорт в высших учебных заведениях // Сборник статей VII международной научной конференции, 19-20 апреля 2011 года, БГТУ им. В.Г. Шухова. – Белгород, 2011. – С. 170-173.

23. Столяров В.И. Концепция физической культуры и физкультурного воспитания (инновационный подход) / Столяров В.И., Быховская И.М., Лубышева Л.И. // Теория и практика физической культуры, 1998.– № 5.– С.11–15.

24. Экспериментальное обоснование системы индивидуализации в физическом воспитании студентов / [Козина Ж.Л., Барибина Л.М., Лугина И.В., Козин А.В.] // Физическое воспитание студентов // научный журнал. – Харьков, ХОНОКУ-ХГАДИ, 2012. - № 4– С. 77-86.

25. Application of interdisciplinary connections and information technologies for development of motor skills in light athletic of girls – senior form pupils / Al-Ravashdeh Abdel Baset, Kozina Zh.L., Kramskoy S.I., Bazilyuk T.A. // Pedagogics, psychology, medical-biological problems of physical training and sports, 2015; 8:9-16. <http://dx.doi.org/10.15561/18189172.2015.0802>.

26. Influence of skills'training methodic with the application of interdisciplinary connections on motor fitness of senior pupils in light athletic / Al-Ravashdeh Abdel Baset, Kozina Zh.L., Bazilyuk T.A., Ilnickaya A.S. // Pedagogics, psychology, medical-biological problems of physical training and sports, 2015;9:3-11. <http://dx.doi.org/10.15561/18189172.2015.0901>

27. Methodic of skills' formation of light athletics motor actions with the help of inter-disciplinary communications and informational technologies, worked out for senior form pupils / Kozina Zh.L., Al-Ravashdeh Abdel Baset, Kramskoy S.I., Ilnickaya A.S. // Pedagogics, psychology, medicalbiological problems of physical training and sports 2015;7:17-24. <http://dx.doi.org/10.15561/18189172.2015.0703>.

28. The applying of the concept of individualization in sport / Kozina Zhanneta, Sobko Irina, Bazulyk Tatyana, Ryepko Olena, Lachno Olena, Ilnitskaya Anna // Journal of Physical Education and Sport. - (2015).15(2), Art 27. - pp. 172 - 177. <http://dx.doi.org/10.7752/jpes.2015.02027>

ИСТОРИЯ РАЗВИТИЯ АРМСПОРТА В БЕЛГОРОДСКОМ УНИВЕРСИТЕТЕ

Никулин И.Н., Воронков А.В., Филатов М.С.

Белгородский государственный национальный исследовательский университет

Белгородский государственный национальный исследовательский университет, отмечающий в 2016 году свое 140-летие, уделяет большое внимание развитию физической культуры и спорта. За это время университет превратился в образовательно-научный, спортивный центр, играющий заметную роль в развитии региона.

НИУ «БелГУ» неоднократно отмечался на федеральном уровне как лидер в организации физкультурно-оздоровительной работы среди студентов и преподавателей. В 2010-11 учебном году Университет занял 2 место, а в 2011-12 - 1 место в открытом публичном Всероссийском смотре-конкурсе образовательных учреждений высшего

профессионального образования на лучшую организацию физкультурно-спортивной работы среди студентов.

В вузе действует целевая Программа «Развитие здоровьесориентированной образовательной системы НИУ «БелГУ» на 2013-17 гг.». В 2014 году НИУ «БелГУ» стал призёром Открытого публичного всероссийского конкурса образовательных организаций высшего образования на звание «ВУЗ здорового образа жизни». Созданный в вузе Совет по развитию физкультуры и спорта вносит большой вклад в совершенствование физкультурно-оздоровительной деятельности в университете.

Армрестлинг появился в Белгородском государственном педагогическом институте имени М.С.Ольминского в 1994 году. Однако бурное его развитие начало происходить лишь в 2000-е годы. В настоящее время НИУ БелГУ является одним из ведущих вузов России по развитию армспорта. Достижения армрестлеров БелГУ на соревнованиях российского и международного уровня обеспечили необходимость систематизации и обобщения истории развития данного вида спорта в университете.

Проблема исследования – каковы специфические особенности возникновения, становления и развития армспорта в Белгородском государственном университете.

Цель исследования – выявить и охарактеризовать особенности развития армспорта в Белгородском государственном университете.

Объект – процесс возникновения, становления и развития армспорта в Белгородском государственном университете.

Предмет - особенности развития армспорта в Белгородском государственном университете.

Для решения данной цели, были поставлены следующие задачи исследования:

1. Выявить основные этапы становления и развития армспорта в Белгородском государственном университете.
2. Обосновать и выделить наиболее существенные достижения в развитии армспорта в БелГУ.
3. Определить факторы, способствовавшие успешному развитию армспорта в НИУ БелГУ.

Основные этапы развития армспорта в БелГУ. Первый этап - 90-х годы 20 века. Этот этап являлся периодом возникновения армрестлинга, он характеризовался недостатком тренерских кадров и невысоким уровнем спортивного мастерства армрестлеров.

Появление армрестлинга в БГПИ имени М.С.Ольминского произошло в начале 90-х годов 20 века. В 1994 году состоялось впервые Первенство факультета физической культуры. В первенстве приняло участие 5 студентов, состязания проводились только правой рукой в

положении сидя. Победу одержал студент 4 курса Александр Наметченко, Мастер спорта по гандболу. Организатором и главным судьей соревнований стал преподаватель кафедры физического воспитания В.А.Малахов.

В 1996 году армрестлинг был впервые включен в городскую спартакиаду ВУЗов. Сборная БГУ постоянно принимала участие в соревнованиях, занимая 3-4 места.

Второй этап 2000 г. по 2010 год — является периодом становления армспорта в БелГУ. Он характеризуется повышением качества подготовки спортсменов, спортивных результатов на Всероссийском и Международном уровнях. Предпосылками к этому послужило укрепление материальной базы, появление высококвалифицированных тренеров.

Первая специализированная секция армспорта появилась на базе факультета физической культуры Белгородского государственного университета в 2001 году под руководством преподавателей Александра Владимировича Воронкова и Игоря Николаевича Никулина.

Третий этап 2010-2015 гг. — период подъема армспорта, появление достижений мирового уровня. БелГУ стал одним из ведущих вузов России в развитии армспорта.

Первый выезд на крупные соревнования белгородских армрестлеров состоялся в 2004 году, когда команда Белгородского государственного университета приняла участие в открытом Кубке вооруженных сил РФ на базе Черноморского Флота в г. Севастополь. Тогда же и пришел первый успех — Андрей Сердюков, студент факультета компьютерных наук и телекоммуникаций, занял третье место, выполнив норматив кандидата в мастера спорта.

В 2005 году в Москве состоялся первый чемпионат мира по армспорту среди вузов. В нем впервые приняла участие сборная БГУ.

В 2007 году А.Сердюков занял первое место на Чемпионате России ВУЗов и впервые среди студентов БелГУ выполнил норматив Мастера спорта России.

В феврале 2008 года в спортивном комплексе «Буревестник» состоялась международная матчевая встреча между сильнейшими спортсменами Харькова и Белгорода. Победу со счетом 18-10 одержала наша команда.

В 2008 г. сборная БГУ впервые заняла третье место в командном зачете Первенства России среди вузов.

В 2009 году был открыт новый тренажерный зал для занятий армспортом в СК «Буревестник». В этом же году Т.Мамедов впервые попал в тройку призеров на Чемпионате России и Чемпионате мира, выполнив норматив Мастера спорта международного класса.

Регулярно проводятся такие соревнования по армспорту как Первенство факультета физической культуры (с 2005 года), первенство Белгородского Государственного

университета (с 2005 года), Первенство ВУЗов Белгородской области, Чемпионат г. Белгорода (с 2003 года), Чемпионат Белгородской области (с 2000 года).

Третий этап 2010-2015 гг. – период подъема армспорта, появление достижений мирового уровня. БелГУ стал одним из ведущих вузов России в развитии армспорта, а команда Белгородской области – лидером в ЦФО.

В 2010г. впервые студент БелГУ - Тимур Мамедов стал Чемпионом России, двукратным Чемпионом Европы и серебряным призером Чемпионата мира. В 2011 году Тимур Мамедов во второй раз стал чемпионом России и впервые Чемпионом мира. Этот результат позволил ему выполнить необходимые требования к присвоению высшего почетного спортивного звания России: «Заслуженный Мастер Спорта». В 2013 году на Кубке мира среди профессионалов Тимур Мамедов стал победителем.

В январе 2013 г. в г. Белгороде в УСК НИУ «БелГУ» С. Хоркиной впервые были проведены турниры всероссийского уровня: Чемпионат России среди лиц с ПОДА, Чемпионат и Первенство Центрального Федерального округа.

В апреле 2013 года в НИУ БелГУ впервые прошли Всероссийские курсы повышения квалификации судей в армспорте.

В апреле 2014 года в НИУ «БелГУ» впервые проходил Чемпионат России по армспорту среди высших учебных заведений. В командном зачете наш университет впервые в истории занял второе место.

В апреле 2015 года сборная НИУ «БелГУ» на Чемпионате России по армспорту среди высших учебных заведений в командном зачете заняла первое место.

Начиная с 2004 года было подготовлено свыше 30 победителей и призеров Всероссийских и международных соревнований, в том числе Заслуженный мастер спорта России, мастер спорта России международного класса (Т.Мамедов), восемь мастеров спорта, около 30 кандидатов в мастера спорта.

Такие достижения студентов и преподавателей БелГУ стали возможны благодаря сильному составу тренерских кадров, хорошей материальной базе, поддержке руководства и научному подходу к организации учебно-тренировочного процесса.

Литература

1. Никулин И.Н. Из истории выступления армрестлеров НИУ «БелГУ» на всероссийских и международных соревнованиях // Современное состояние и тенденции развития физической культуры и спорта: материалы Междунар. науч.-практ. интернет-конф. / под. общ. ред. И.Н. Никулина. – Белгород: ИД «Белгород» НИУ «БелГУ», 2013. – С. 43-47.

2. Никулин И.Н. В НИУ «БелГУ» прошёл чемпионат вузов России по армспорту, <http://www.bsu.edu.ru> - 2014.

3. Никулин И.Н., Филатов М.С. Студенты НИУ "БелГУ" – Чемпионы России!, <http://www.bsu.edu.ru/bsu> - 2015.

4. Собинформ. Команда БелГУ – золотой призёр Всероссийского турнира по армспорту, <http://www.bsu.edu.ru> - 2014.

ТЕНДЕНЦИИ В ПРОФЕССИОНАЛЬНОМ ФИЗКУЛЬТУРНОМ ОБРАЗОВАНИИ

Собянин Ф.И., Пересветов Н.Н., Макашев Ш.А., Рахметжанов А.С., Клименко Т.И.

*Белгородский государственный национальный исследовательский университет
Западно-Казахстанский инновационно-технологический университет, Казахстан, г. Уральск*

«Тенденцией» называется мысль, идея, изложение, описание, изображение, замысел, стремление, намерение, склонность или направленность в развитии, в действиях, взглядах [4]. В данном случае выделяется значение тенденции, выраженное, как определенная направленность в деятельности, функционировании, нечто новое, возникающее или меняющееся в наблюдаемом процессе. Для примера: в финансовой сфере, например, тенденцией можно назвать понижение или повышение курса акций на фондовой бирже. В данном случае предлагается рассмотреть некоторые тенденции, которые отмечаются в содержании высшего профессионального физкультурного образования и играют существенную роль в его развитии, функционировании.

Одна из тенденций в высшем профессиональном физкультурном образовании – это стандартизация образования. Она заключается в том, что определенным образом создается и корректируется данное образовательное пространство с помощью государственных образовательных стандартов, в которых фокусируются основные требования общества к облику выпускаемого специалиста (бакалавра, магистра). Эти требования конкретизируются в избранных компетенциях различных видов (например, общекультурных, педагогических).

Стандарты действуют в течение нескольких лет и к ним на смену приходят новые, как правило, относящиеся к появлению других специальностей или направлений подготовки. Важнейшие функции государственных образовательных стандартов для подготовки физкультурных кадров заключаются в целеполагании образовательного процесса в ответ на запросы общества и в сохранении единства и даже относительного единообразия в регулируемом образовательном пространстве. Государственный образовательный стандарт имеет силу закона, который требует его обязательного исполнения. Однако, стандарты находятся в диалектическом противоречии с реальной и быстро развивающейся действительностью и потому они не могут функционировать долгое время, а когда они еще

действуют – реализуются путем адаптации и интерпретации находящихся в них положений применительно к конкретным условиям и возникающим обстоятельствам.

В настоящее время актуальными являются и такие тенденции, как «многоуровневость» и «многопрофильность» образования. Многоуровневость дифференцирует образовательный ценз выпускников вузов, определяет академическую нагрузку, объем образовательного содержания и прочие параметры. В результате этого дифференцируется и квалификация выпускника (специалист, бакалавр, магистр). При этом приходится констатировать, что «специалист», сыгравший большую и важную роль в развивающейся системе высшего профессионального физкультурного образования, уходит в историю, достойно выполнив свою функцию, а вот «бакалавр» и «магистр» еще медленно вживаются в общественное сознание и потребности работодателей.

«Многопрофильность» образования способствует расширению квалификации выпускников вузов, делая их более универсальными, приспособленными к динамике социума. Так, например, в Университете Коменского в Братиславе (Словакия) студенты факультета физического воспитания и спорта обучаются по направлениям подготовки «учитель физического воспитания и иностранного языка», «учитель физической культуры и географии» и другим, что дает им больше возможностей для того, чтобы устроиться на работу по специальности [6]. Многопрофильность по всей видимости будет и в дальнейшем развиваться, как в рамках профессиональной сферы, так и в смежных направлениях подготовки, что необходимо учитывать в содержании работы факультетов.

Учитывая быстро растущий поток различной информации, вливающейся в образовательный процесс, приходится констатировать, что без компьютеризации и информатизации сегодня невозможно осуществлять эффективное образование. Развитие компьютеризации позволяет быстрее находить, обрабатывать и передавать большой объем информации. Кроме того, обеспечивается качественная наглядность учебного материала, активизация восприятия учащейся молодежи. Развивающиеся компьютеризация и информатизация создают предпосылки для разработки новейших методов обучения, связанных с конструированием различных моделей, обоснованием модулей, написанием программ, производством сайтов, видеосеминаров, видеолекций, дистанционного обучения, комплексов для тестирования и т.д. По воздействию на обучающихся эти новационные разработки весьма эффективны, но при этом быстро устаревают, их чрезмерное применение может негативно повлиять на здоровье и функциональную работоспособность студенчества. Данное обстоятельство уже учитывают в ряде европейских стран.

Важнейшей тенденцией образования становится его интеллектуализация. В век «информационного бума» и новых технологий она вполне закономерна. Наука становится

еще более динамичной, интегрирующей. Применение новейших средств и методов исследования дает возможность познания глубинных механизмов объективного и субъективного мира на самом элементарном уровне. Современное высшее профессиональное физкультурное образование не может обходиться без овладения методикой научного исследования закономерностей физического совершенствования человека с учетом интеллектуализации. В реальности намечаются противоречия между фундаментальной и прикладной наукой, между ее истинным основательным движением и оперативной поисковой деятельностью в ответ на прагматичные запросы жизни. Все это отражается на содержании высшего профессионального физкультурного образования, которое становится сегодня более прикладным, «фрагментарным», специальным. В содержании образования дисциплин становится больше, но меньше часов отводится на профильные предметы, методическую насыщенность дисциплин что, к сожалению, не способствует формированию цельности картины мира и образованию собственной профессиональной позиции, собственного профессионального мнения у выпускника.

Гуманизация – скорее даже не тенденция, а усиливающаяся потребность в ней, как ключевой идее прогресса в образовании. Ее положения широко декларируются, но недостаточно последовательно реализуются в образовательной действительности. Сегодня следует определить, чьи потребности удовлетворяет система высшего профессионального физкультурного образования на самом деле: всего общества, государственной системы, родителей, будущих профессионалов в сфере физической культуры. Вызывает также большой интерес и такой вопрос: «Способны ли сегодня высшие образовательные учреждения различных типов в полной мере удовлетворить познавательные запросы молодежи?». Решение этих вопросов выходит за рамки общекультурных и профессиональных компетенций, потому что ими невозможно сформировать живую творческую личность. Банальное освоение суммы компетенций не обеспечит своеобразие индивидуальности, ее неповторимости, уникальности, а главное – профессиональной пригодности и предпосылок для формирования профессионального мастерства.

Развивающаяся в образовании тенденция интеграции также вполне закономерна. С одной стороны, она представляет собой процесс, например, объединения знаний при появлении новых образовательных дисциплин и новых наук, объединении специальностей и направлений подготовки, соединении кафедр, факультетов в институты, академии в структурах университетов. Актуальными остаются межпредметные связи в содержании высшего профессионального физкультурного образования, поскольку рассмотрение объектов и явлений в современном мире познания становится все более универсальным, всесторонним, системным.

Особого внимания заслуживает активно развивающаяся в последние годы международная интеграция в сфере высшего физкультурного образования. Здесь намечаются два основных направления. В первом из них отмечается нацеленность на создание единого всемирного образовательного пространства, где собственная специфика образования уходит на второй план. Такой подход позволяет осуществить преемственность образовательных цензов между разными странами, но при этом теряется опыт, накопленный в собственной национальной истории образования [1]. Второе направление призвано сохранить национальную специфику, сложившиеся традиции, накопленные ценности в образовании, развивая их в новых условиях. Идеальный вариант международной интеграции видится с точки зрения культурологического подхода в виде «диалога культур». Прежде всего, такой вариант интеграции возможен на основе ориентации на общечеловеческие ценности. В этом процессе могут быть реализованы собственные национальные интересы, но возможно и взаимопроникновение культур, взаимообогащение, взаимообмен, который будет способствовать процветанию каждой нации, будет ценным для обеих сторон.

Еще одной тенденцией, приобретающей большое значение в разных странах, является стремление к качеству образования. Она согласуется, как социально возникшее требование, с образовательным стандартом, менеджментом качества образования, конкуренцией на международном рынке образовательных услуг. Качество образования характеризует состояние общества, направленность образования на ближайшую и дальнюю перспективу. При выявлении качества образования вскрываются многие преимущества современной системы образования и ее проблемы, противоречия. Основным критерием качественной подготовки современного специалиста (бакалавра, магистра) становится не состояние учебной документации и не просто высокий уровень готовности выпускников к профессиональной деятельности, а их востребованность на рынке труда, отзывы работодателей, заинтересованность работодателей в установлении постоянных контактов с вузом и дальнейшем сотрудничестве на взаимовыгодной основе. Сегодня получение высшего образования само по себе теряет всякую ценность, если остается невостребованным обществом. Если вуз не понимает этого, то не сможет успешно конкурировать в образовательной сфере.

Не следует забывать, что важнейшим условием повышения качества образования и успешной конкуренции на рынке образовательных услуг всегда был и будет высококвалифицированный профессорско-преподавательский состав вузов. Сегодня это является важнейшей проблемой, связанной с необходимостью планомерной и качественной подготовки научно-педагогических кадров, специалистов-исследователей и условий, которые создаются для их жизнедеятельности и труда. Не менее значимым обстоятельством

здесь следует считать и количественный состав таких кадров. Так, по имеющимся данным Казахстан в общемировом рейтинге сейчас находится на 61 месте по количеству специалистов-исследователей, приходящихся на 1 миллион населения страны (показатель – 646 специалистов-исследователей на один миллион населения Казахстана). Это ниже, чем в ряде других стран. Например, в Финляндии этот же показатель равен 7707, в Сингапуре 6088, в Японии 5573, в США 4663, в России 3191, в Китае 1071 [5]. Если страна не заботится о подготовке научно-педагогических кадров, не создает условия для появления своих выдающихся ученых, то она будет вынуждена приглашать зарубежных специалистов, либо система образования не обеспечит необходимого качества.

В этом отмечается, что в некоторых странах социальное самочувствие преподавателей вузов остается неудовлетворительным. Это видно по увеличившейся миграции ведущих специалистов, стремлении устраиваться работать одновременно в нескольких вузах и других учреждениях. Наметился отток вузовских работников из образовательных учреждений в сферу бизнеса. Неудовлетворенное социальное самочувствие преподавателя вуза в настоящее время является распространенным фактом. Так, в вузах Тамбовской области было проведено исследование социального портрета вузовского преподавателя [2]. Оказалось, что 81,4% опрошенных не довольны заработной платой, 41% не удовлетворены условиями труда, 40% не видят возможностей для дополнительного заработка. Кроме того, 69,5% указывают на низкий уровень жизни, а 38,1% респондентов «сводят концы с концами» и только 2,4% живут зажиточно. Такой уровень заработной платы подтверждает высказывание А.Овсянникова о том, что «высшее образование в России становится предпосылкой бедности» [3]. В результате такого положения 26,2% преподавателей сознательно работают ниже своих возможностей.

Недооценка работы преподавателей вузов, в том числе в сфере высшего профессионального физкультурного образования, приводит к «профессиональному выгоранию», разочарованию в своей деятельности, пересмотру приоритетов и смене ориентиров в труде и снижению мотивации к труду. Все это, в конечном счете, пагубно может сказаться на качестве образования. При этом следует помнить, что никакой суперсовременный компьютер не сможет заменить профессора, а новейшая образовательная программа или технология останется мертвым ненужным грузом без участия высококвалифицированного специалиста.

Рассмотренные тенденции не исчерпывают всего многообразия, существующего в нынешнем развитии высшего профессионального физкультурного образования. Они имеют общие закономерности с развитием тенденций в любом другом высшем профессиональном образовании (например, экономическом, юридическом, инженерном) и свои специфические

особенности. Кроме того, тенденции тесно связаны между собой и этим усложняют решение некоторых возникающих проблем в функционировании системы образования. Сегодня многое зависит от системы управления, менеджмента качества образования, что требует отдельного специального и тщательного изучения.

Литература

1. Бондарева Н.А. Интеграция как инновационное направление в образовании // Современные наукоемкие технологии. Педагогические науки. 2011. - № 1. – С.115-116.
2. Кокорев А.С., Николюкина Н.Б. Социальный портрет преподавателя высшей школы (на основе анализа вузов Тамбовской области) // Журнал социологии и социальной антропологии. 2000. том III, № 1. С. 154-161.
3. Овсянников А. Высшая школа: Обуза или шанс возрождения России? // Сегодня. 1994. № 187. С.9.
4. Ожегов С.И. Словарь русского языка: 70 000 слов / под ред. Н.Ю. Шведовой. 21-е изд. –М.: Рус.яз., 1989. С. 791.
5. <http://www.group-global.org/ru>.
6. www.fphil.uniba.sk/.

НЕКОТОРЫЕ АСПЕКТЫ МУЛЬТИФАКТОРНОГО ПОДХОДА В НАУЧНОМ ПОЗНАНИИ КАК ПЕРСПЕКТИВА ДЛЯ ИХ ПРИМЕНЕНИЯ В ТЕОРИИ И ПРАКТИКЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

Трусова О.В.

Приднестровского государственного университета им. Т.Г. Шевченко, Приднестровско-Молдавская республика, г. Тирасполь

На современном этапе развития общества возникает потребность в новых поисках эффективных путей совершенствования уровня жизни человека.

На сегодняшний момент, изучая многочисленные публикации научных трудов из разных областей науки можно констатировать, что мультифакторный подход является одним из часто применяемых в разных областях деятельности человека.

Чаще всего встречаются работы, применяющие мультифакторный подход в медицинской области научного познания. Так в медицине используют такие понятия как **Мультифакторное наследование (multifactorial inheritance)** [лат. *Multum* — много и *factor*— делающий, производящий] — наследование признака, контролируемого аллелями многих локусов (участок ДНК). **Мультифакторное наследование** характерно для некоторых видов патологий (эпилепсия, псориаз и др.).

Мультифакторный признак (мультифакторное заболевание) это комплексные признаки или заболевания, развивающиеся в результате взаимодействия определенных комбинаций аллелей разных локусов и специфических воздействий факторов окружающей среды. Также известны научные труды исследующие Мультифакторный подход к диагностике и лечению некоторых хронических инфекционно-воспалительных заболеваний (Гайковая Л.Б., 2011; Федоренко А.С., 2012). Согласно проведенным исследованиям в медицинской области основанием для применения мультифакторного подхода явилась всесторонность диагностики и как следствие выявление глубинных процессов возникновения заболевания и более результативного его лечения.

Успешно применяется мультифакторный подход в юридических сферах деятельности при оценке функционирования юридических фирм, также распространены работы, рассматривающие экономические вопросы применения мультифакторного подхода при составлении мультифакторных моделей при развития бизнеса. Также обнаружены исследования применения мультифакторного подхода в педагогике, психологии, социологии, и многих других науках.

Напрашивается вопрос, насколько применение мультифакторного подхода является новым путем на сегодняшний день. Проводя ретроспективный анализ научно-методических источников, мы выявили, что идею о применении мультифакторного подхода выдвинул американский психолог Луис Терстон еще в 1931 году. Его идея была основана на более ранних трудах английского психолога Чарльза Эдварда Спирмена 1904 года об однофакторной модели единого генерального фактора лежащего в основе успешности выполнения любых тестов связанных с интеллектуальными функциями. В 1917 году психолог Бэрт работающий в русле идей Спирмена показал, что наряду с генеральными фактором Спирмена существенную роль играют и некоторые групповые факторы. Например, факторы определяющие различие между «школьным» и «практическим» типом ума. В 1927 году Спирмен опубликовал свою обобщающую книгу, в которой признавал наличие некоторых групповых факторов, но считал их роль не существенной. Руководствуясь своей однофакторной теорией Спирмен разработал математически обоснованную методику факторного анализа, что в дальнейшем было названо «однофакторной моделью Спирмена».

Через 4 года в 1931 году Терстон опубликовал свою первую книгу о факторном анализе, где в систематической форме изложил учение о мультифакторном анализе. Более полный труд по этой теме Терстон издал в 1947 году где он предлагает рассматривать мультифакторный метод из признания многих, ортогональных (расположенный под прямым углом) или облических факторов, групповых факторов.

В работах 30-х и 40-х годов отражается острая борьба между защитниками разных методов факторного анализа, в частности между английскими исследователями принявшими идею Спирмена о главном генеральном факторе и американскими исследователями развивающими мультифакторные методы Терстона. К началу 50-х годов с углублением научного познания характерных особенностей каждого метода и с усовершенствованием вычислительной техники различия между разными методами стали стираться и приходили к единому смысловому содержанию. Таким образом, можно сказать, что мультифакторный подход к анализу изучаемых явлений выдвигался учеными довольно давно и в дальнейшем только расширяет сферу своего применения.

На сегодняшний момент мультифакторный анализ это упрощение описания данных посредством сокращения множества переменных или измерений. В последующих вычислениях факторной матрицы, изменений координатных осей идентификация факторов завершается исследованием переменных, имеющих высшие значимости по каждому фактору.

Проводя анализ научных познаний в области применения мультифакторного подхода в различных направлениях науки мы поставили цель выяснить области применения данного подхода в сфере физической культуры. Согласно проведенному теоретическому исследованию можно отметить, что в своих работах Владимир Соломонович Фарфель 1975 году в своей книге «Управление движениями в спорте» отмечал необходимость комплексного учета основных и дополнительных факторов в развитии систем управления движениями. Аналогичные высказывания о необходимости учета различных комплексных факторов влияющие на результат в развитии физических способностей и достижения максимального результата в спортивной деятельности мы встречаем в работах Л.П. Матвеева, А.А. Гужаловского, В.М.Выдрина и многих других. К числу комплексных факторов они относят функциональные возможности органов и систем, (наследуемые и приобретенные), уровень технического мастерства, волевые качества человека, величину энергетических запасов в организме и многие другие.

И в наши дни встречаются исследования, учитывающие мультифакторный подход при построении содержания спортивной тренировки в различных видах спорта, однако мы не обнаружили работы, имеющие научное обоснование мультифакторного подхода при развитии физических способностей человека. На наш взгляд необходимо обратить пристальное внимание на учет многообразия факторов влияющих на развитие физических способностей не только как условие, но и разработать единый механизм такого учета при построении занятий, как спортивной тренировки, так и школьного урока физической культуры.

Дальнейшей перспективой нашего исследования будет выявление набора факторов влияющих на развитие физических способностей, классифицирование их по степени влияния на то или другое качество. Будет исследоваться взаимосвязь между проявлением физического качества и индивидуальными особенностями человека и на основе этого разрабатываться система учета основных факторов при построении методики развития необходимых физических способностей, как в отдельности, так и в комплексе.

Литература

1. Гайковая Л.Б. Стратегия мультимаркерной оценки действия омега-3 полиненасыщенных жирных кислот при различных патологических состояниях: Дис. ...д-ра мед. наук. – СПб., 2011. 254 с.
2. Федоренко А.С. Мультифакторный подход к диагностике и лечению некоторых хронических инфекционно-воспалительных заболеваний: Автореф. дис. ...канд. мед. наук. – СПб., 2012. – 23 с.
3. Фарфель В.С. Управление движениями в спорте. – М.: ФиС, 1975. – 204 с.

Теория и практика физкультурно-оздоровительной деятельности

ПРАКТИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ДЛЯ ФОРМИРОВАНИЯ СПОСОБНОСТИ РЕГУЛЯЦИИ ПСИХИЧЕСКОЙ НАДЕЖНОСТИ У СПОРТСМЕНОВ СТРЕЛКОВ

Ахметов Р.С., Меньшикова О.С., Конычев А.А.

Краснодарский университет министерства внутренних дел Российской Федерации

Разработанная система АГИМ является не только эффективным средством регуляции внимания стрелков и их помехоустойчивости, но также позволяет легко и быстро входить в состояние оптимальной боевой готовности и сохранять его в течение всего времени соревновательной стрельбы.

К методам, способствующим понижению уровня возбуждения или повышения относятся следующие приемы:

- **Идеомоторные представления** о финальных усилиях, решающих стартах, «коронных» ударах, бросках и так далее.

- **Планирование учебно-тренировочных занятий** по схеме суть которого заключается в избирательном повышении уровня устойчивости наиболее важных психических и физических качеств в наиболее важные для спортсмена временные интервалы (метод маятника по Д.А. Аросьеву).

- Словесные формулы системы АГИМ

1. Я расслабляюсь и успокаиваюсь ...
2. Мои руки расслабляются и теплеют ...
3. Мои руки полностью расслабленные ... теплые ... неподвижные ...
4. Мои ноги расслабляются и теплеют ...
5. Мои ноги полностью расслабленные ... теплые ... неподвижные ...
6. Мое туловище расслабляется и теплеет ...
7. Мое туловище полностью расслабленное ... теплое ... неподвижное ..
8. Моя шея расслабляется и теплеет ...
9. Моя шея полностью расслабленная ... теплая ... неподвижная ...
10. Мое лицо расслабляется и теплеет ...
11. Мое лицо полностью расслабленное ... теплое ... неподвижное ...
12. Состояние приятного (полного, глубокого) покоя...

- **Анализ ситуаций при просмотре соревнований на видеомаягнитофоне.**

- **Тренировка при наличии отвлекающих факторов.** Удивительно, что незначительный звук или движение одного из зрителей могут «разрушить» концентрацию внимания стрелка. Удачное распределение внимания зависит от степени производимых действий. Автоматические действия выполняются при меньшем контроле, малой интенсивности внимания, вследствие чего появляется возможность основной взгляд направить на более важное в данный момент действие. [1]Стрелку также необходимо научиться «справляться» с отвлекающими факторами, регулярно проводя тренировочные занятия при наличии этих факторов. Научиться, не реагировать на все посторонние отвлекающие звуки: речь тренера, разговор рядом стоящих спортсменов, звуки выстрелов и пр. Однако подобные тренировки должны проходить под строгим контролем тренера, т.к. их нельзя применять слишком часто. В противном случае это отрицательно скажется на технической стороне подготовки спортсменов.

Способы регуляции стрессовых соревновательных ситуаций

- **Использование ключевых слов.** Ключевые слова используют для включения определенной реакции. Они могут носить инструктивный (например, «контролируй, кольца», «смотри на мушку») и мотивационный или эмоциональный (например, «дави плавно», «держи плотнее»). Главное – чтобы ключевое слово было простым и автоматически «включало» нужную реакцию. Очень важно отработать использование таких ключевых слов на тренировках, перед тем как применять их в соревновательных условиях.

- **Избегать оценивающего мышления.** Спортсмены очень часто утрачивают концентрацию внимания в результате того, что оценивают свои действия. Такие оценки вызывают личностные реакции. Процесс оценки своих действий на огневом рубеже, как правило, приводит к снижению результатов. Вместо того чтобы оценивать свое выступление, необходимо проанализировать допущенную ошибку, проконтролировать изготовку и технику выполнения выстрела.

- **Разработка определенного ритуала.** Ритуалы или приверженность определенным традициям способствуют концентрации внимания и в значительной мере помогают психологической настройке спортсмена на предстоящее соревнование. Об эффективности ритуалов свидетельствуют результаты многих исследований.

Во время перерыва в работе мысли человека начинают «блуждать». Это идеальное время для выполнения ритуала. Например, в перерыве между сериями или во время отдыха спортсмен может сесть в кресло, выполнить глубокий вдох и мысленно представить свои дальнейшие действия или использовать формулы «идеального выстрела». После этого он может повторить 2-3 ключевых слова, чтобы сконцентрировать внимание перед выходом на огневой рубеж. Ритуал помогает организовать или структурировать время перед выходом и в

промежутке между выступлениями таким образом, что спортсмен оказывается психологически сосредоточенным в момент выхода на «старт».

В России всегда придавалось большое значение развитию стрелкового спорта.[3]

Непрерывное изменение положения движущейся цели относительно стреляющего значительно осложняет стрельбу, особенно при больших скоростях цели, когда за время прицеливания, производства выстрела и полета пули цель переместится в другую точку, что приведет к неэффективной стрельбе, т.е. не поражение цели в заданную точку.[4]

Ритуалы у спортсменов очень разные. Они могут быть короткими или продолжительными, простыми или сложными. Одних волнует то, чтобы не забыть надеть «счастливую» пару носков, других – чтобы соответствующим образом зашнуровать ботинки и т.д. Ритуалы перед выступлением структурируют процесс мышления и эмоциональное состояние и акцентируют внимание на настоящем, а также на аспектах, связанных с предстоящей деятельностью.

- Контролировать перемещение взгляда. Основное условие осуществления контроля направления взгляда – не допустить перемещения взгляда на посторонние объекты.

Вот некоторые способы, которые можно использовать для осуществления контроля направления взгляда:

- направить взгляд на пол;
- направить взгляд на спортивный инвентарь;
- направить взгляд на какую-то точку на стене;

Главное – это подобрать что-нибудь, что помогло бы сохранить сосредоточенность внимания и предотвратило бы «блуждание» взгляда.

- Сосредоточенность внимания на настоящем. Этот аспект имеет большое значение. Поскольку мозг человека «открыт» для поступающей информации, очень трудно сохранить сосредоточенность внимания на настоящем.

Мозг «испытывает» потребность воспроизвести неудачный выстрел и «посмотреть в повторе» совершенную ошибку». ОН также хочет взглянуть вперед. Однако, мысли, направленные как в прошлое, так и в будущее, чаще всего создают проблемы, связанные со вниманием.

Без комплексного подхода к решению ряда накопившихся проблем повышение культуры обращения с оружием и уровня безопасности простых граждан не будет достаточно результативным.[2]

Сосредоточенность на настоящем требует концентрации внимания на протяжении всего времени соревновательной стрельбы. Можно, естественно, делать кратковременные перерывы на отдых, однако, после этого необходимо использовать ключевое слово,

например «сосредоточиться», которое обеспечило бы «возврат» к настоящему непосредственно перед началом действий.

Литература

1. ЛИЧНОСТНЫЕ ОСОБЕННОСТИ КУРСАНТОВ И СЛУШАТЕЛЕЙ ПРИ СТРЕЛЬБЕ ИЗ БОЕВОГО ОРУЖИЯ КАК ФАКТОР НАДЕЖНОСТИ ИХ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ. *Домрачёва Е.Ю., Иляхина О.Ю., Поздняков А.П.*, В сборнике: Совершенствование профессиональной и физической подготовки курсантов, слушателей образовательных организаций и сотрудников силовых ведомств Материалы XVII Международной научно-практической конференции, посвященной 70-летию Победы в Великой Отечественной войне 1941-1945 гг. и празднованию 20-летия образования кафедры физической подготовки. Иркутск, 2015. С. 186-189.

2. ГРАЖДАНСКОЕ ОРУЖИЕ В РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ. *Домрачева Е.Ю., Иляхина О.Ю., Поздняков А.П.* Проблемы правоохранительной деятельности. 2015. № 3. С. 68-71.

3. СТРЕЛКОВЫЕ ВИДЫ СПОРТА В СИСТЕМЕ ОГНЕВОЙ ПОДГОТОВКИ СОТРУДНИКОВ СИЛОВЫХ ВЕДОМСТВ *Кадуцкий П.А., Попов А.В., Нерубенко А.С.* В сборнике: Совершенствование профессиональной и физической подготовки курсантов, слушателей образовательных организаций и сотрудников силовых ведомств Материалы XVII Международной научно-практической конференции, посвященной 70-летию Победы в Великой Отечественной войне 1941-1945 гг. и празднованию 20-летия образования кафедры физической подготовки. Иркутск, 2015. С. 192-194.

4. ОСОБЕННОСТИ ПРИМЕНЕНИЯ ОГНЕСТРЕЛЬНОГО ОРУЖИЯ ПО НИЖНИМ КОНЕЧНОСТЯМ В УСЛОВИЯХ БЫСТРОГО ФРОНТАЛЬНОГО НАПАДЕНИЯ. *Гирич С.А., Нерубенко А.С.* Вестник Белгородского юридического института МВД России. 2015. № 1. С. 63-65.

РОЛЬ СПОРТИВНО – МАССОВОЙ РАБОТЫ ПО ДАННЫМ ОПРОСОВ СТУДЕНТОВ ТЕХНИЧЕСКОГО ВУЗА

Беляевская Т.С., Кузнецова Л.В.

Иркутский Национальный Исследовательский Технический Университет

Ни для кого не секрет, что физическая активность играет колоссальную роль в жизни каждого человека, можно сказать, что она предопределила развитие всего человечества и играет немаловажную роль и сейчас. Для того, чтобы популяризовать идею физического развития человека, проводятся различные спортивные мероприятия, поэтому, данная тема не теряет своей актуальности и по сей день.

С целью популяризации спорта в обществе, люди придумывали различные упражнения и спортивные состязания, эти мероприятия были призваны пустить физическую

энергию человека на пользу его самого. Со временем исследования в данной сфере показали, что большая двигательная активность положительно влияет на внешность человека, его характер и самооценку, и, как следствие, на его успешность в жизни.

Эти наблюдения послужили началом популяризации активного образа жизни и спорта еще в глубокой древности.

Например, в Древней Греции существовали гимназии для молодых людей, где пропагандировался культ спортивного образа жизни. Впоследствии Древняя Греция стала родоначальницей олимпийских игр, которые позже распространились по всей Земле.

Со временем, серьезные ученые более поздних веков пытались обосновать пользу спорта для человека с помощью различных исследований в этой области, а по итогам писали трактаты о здоровом образе жизни. Одним из ученых, сделавших большой вклад в развитие и популяризацию ЗОЖ, является В.К. Бальсевич. [1]

Физическая активность и выполнение простых упражнений, конечно, необходимо молодым людям, которые в будущем будут проектировать и строить объекты инфраструктуры России, и без опоры, выраженной в физическом и психическом здоровье, сделать это будет достаточно проблематично.

Исследование проводилось с помощью анкетирования студентов 1-3 курса Института Архитектуры и Строительства Иркутского Национального Исследовательского Технического Университета, с целью выявить уровень осведомленности студентов о спортивных праздниках и мероприятиях, их отношение к физической активности в целом, и то, какую роль играет спорт в их жизни. В анкетировании приняло участие 230 человек, все они обучаются на специальностях, так или иначе связанных со строительством: архитекторы, дизайнеры, строители, проектировщики. Общий вид анкеты представлен ниже:

Таблица 1 – образец анкеты для студентов.

Вопросы анкеты:	Ответы:
1. Какие спортивно – массовые мероприятия Вы знаете? Укажите не менее 3х	
2. Принимаете ли Вы участие в этих мероприятиях? (да/нет)	
3. Как Вы считаете, нужны ли спортивно – массовые мероприятия обществу?	
4. Ведете ли Вы здоровый образ жизни?	
5. Сколько часов в неделю Вы уделяете	

физической активности во внеучебное время? (часов в неделю)	
6. Укажите, как Вы соблюдаете каждый из пунктов здорового образа жизни, приведенных ниже? А. Не соблюдаю В. Иногда соблюдаю С. Всегда соблюдаю	
Соблюдение рационального режима сна	
Отказ от вредных привычек	
Рациональное питание	
Закаливание	

По результатам анкетирования:

На первый вопрос анкеты ответили 60% опрошенных, из них наиболее популярным ответом стал «Лыжня России» (40%), которая ежегодно проходит во всех крупных городах РФ, следующим по популярности ответом стали Олимпийские игры (12%), также анкетированные указали различные региональные и городские спартакиады, школьные соревнования (8%).



Диаграмма 1 – Ответы студентов на вопрос анкеты №1.

На второй вопрос ответ «да» дали 68% опрошенных, что указывает на то, что студенты ИРНИТУ являются активными участниками различных спортивных мероприятий.



Диаграмма 2 – Ответы студентов на вопрос анкеты №2.

Третий вопрос анкеты показал, что большинство студентов ИРНИТУ (91%) считают, что спортивно – массовые мероприятия являются полезными для общества.



Диаграмма 3 – Ответы студентов на вопрос анкеты №3.

Всего 27% студентов ИРНИТУ ответили, что они ведут здоровый образ жизни, именно такой результат показал вопрос анкеты под номером 4, из этого следует, что 73% студентов по тем или иным причинам не придерживаются здорового образа жизни, хотя и понимают его роль в жизни любого человека.



Диаграмма 4 – Ответы студентов на вопрос анкеты №4.

Пятый вопрос анкеты показал, что 60% студентов во внеучебное время занимаются спортом, при этом, на спортивные и общеукрепляющие упражнения молодые люди тратят, в среднем, 5-6 часов в неделю.



Диаграмма 5 – Ответы студентов на вопрос анкеты №5.

Шестой вопрос дал более подробный ответ на вопрос о том, почему так мало людей ведут нездоровый образ жизни. Оказалось, что главной причиной является то, что студенты пренебрегают рациональным режимом сна и бодрствования, на этот вопрос только 14% анкетированных ответили «всегда соблюдаю». Остальные так или иначе либо не соблюдают режим вообще, либо не соблюдают его периодически, так как учеба или работа требуют более длительного бодрствования.



Диаграмма 6 – Ответы студентов на вопрос анкеты №6.

Исходя из результатов анкетирования, можно сделать вывод, что студенты ИРНИТУ считают, что спорт и физические упражнения являются важным для здоровья и жизни в целом. А также, придерживаются мнения, что необходимо популяризировать спорт и устраивать мероприятия, посвященные ему. Как не странно, лишь немногие могут сказать о себе, что они ведут здоровый образ жизни, по причине того, что не могут отказаться от вредных привычек, плохо питаются или проявляют низкую физическую активность.

Причиной отказа от здорового образа жизни зачастую является неправильное формирование своего режима работы и распорядка дня в целом.

Литература

1. В.К. Бальсевич «Эволюционная биомеханика: теория и практические приложения»
2. Физическая культура и физическое воспитание студентов в техническом вузе / Под ред. проф. В. Ю. Лебединского, доц. Э. Г. Шпорина. – Иркутск: ИрГТУ, 2012. – 296 с. – (Учебное пособие).

ОСОБЕННОСТИ ОРГАНИЗАЦИИ ЗАНЯТИЙ АТЛЕТИЗМОМ ЖЕНЩИН 30-40 ЛЕТ С ЦЕЛЬЮ КОРРЕКЦИИ ТЕЛОСЛОЖЕНИЯ

Гализина Ю.Е., Воронков А.В.

Белгородский государственный национальный исследовательский университет

В настоящее время все больше людей занимаются различными формами физкультурной деятельности с целью поддержания, сохранения и укрепления здоровья. Об этом свидетельствует увеличение количества фитнес-центров по всей России и в г. Белгороде в частности. Обусловлено это тем, что в современных городах образ жизни большинства людей отличается крайне низкой двигательной активностью. Как следствие, все чаще встречаются заболевания, вызванные гиподинамией: нарушения деятельности сердечно-сосудистой системы, нарушения опорно-двигательного аппарата, излишний вес и др. Для решения данных проблем многие женщины обращаются за помощью к одному из наиболее эффективных форм фитнеса – атлетизму, в рамках которого основными средствами являются занятия с отягощениями. Опрос, проведенный нами среди женщин в возрасте от 30 до 40 лет, посещающих различные физкультурно-оздоровительные комплексы, показал, что почти половина всех опрошенных (48%) основной целью занятий считают снижение жировой массы тела, на втором месте по популярности (25%) ответ «коррекция телосложения». Замыкает тройку лидеров ответ «укрепление здоровья» (18%). Учитывая потребности посетителей фитнес-центров и широкие возможности занятий с отягощениями мы определили цель исследования: «разработать методику занятий атлетизмом для женщин 30-40 лет, с целью снижения массы тела и коррекции телосложения».

Объект исследования – занятия атлетизмом женщин 30-40 лет.

Предмет исследования – влияния занятий с отягощениями на снижение жировой массы тела и коррекцию телосложения у женщин 30-40 лет.

В соответствие с целью, объектом и предметом исследования были поставлены следующие задачи:

1. На основе данных специальной литературы определить физиологический механизм влияния занятий с отягощениями на снижение жира в организме.
2. Обобщить и систематизировать рекомендации специалистов по рациональному питанию и питанию с целью снижения веса.
3. Сравнить эффективность воздействия на снижение жировой массы тела самостоятельных занятий с отягощениями и занятий под руководством персонального инструктора.

В качестве гипотезы нашего исследования высказывалось предположение о том, что занятия в условиях тренажерного зала под руководством персонального инструктора позволят значительно повысить эффективность тренировочного процесса.

В нашей работе мы использовали следующие методы исследования: анализ и обобщение литературных источников, педагогическое наблюдение, метод калиперометрии, тестирование двигательных способностей, педагогический эксперимент, методы математической статистики (Т-критерий Стьюдента).

Наше исследование проходило на базе спортивного клуба «Стимул» г. Белгорода с сентября 2014 года по май 2015 года. Для проведения эксперимента были выбраны женщины 30-40 лет, занимающиеся атлетизмом. Основной целью всех участвовавших в эксперименте женщин было снижение жировой массы тела. Все они имели стаж занятий не менее полугода. До начала эксперимента нами было проведено обследование женщин, занимающихся в тренажерном зале, с целью определить содержание жира в организме. Для определения количества жировой ткани в организме мы использовали метод калиперометрии, подробно описанный в учебнике по спортивной медицине [1]. Для этого мы измеряли толщину кожно-жировой складки с помощью специального прибора – калипера. После проведенных измерений нами для участия в эксперименте были отобраны женщины, у которых количество жира в составе тела было 26 % и более. Согласно данным специальной литературы женщин с количеством жира 26-31 % можно отнести к группе с потенциальным риском ожирения, а с количеством жира 32 % и более - к тучным [2, 3]. Всего было отобрано 10 женщин.

С сентября 2014 года по декабрь 2014 участницы эксперимента занимались по общей для всех методике силовой подготовки. В основу тренировочной программы был положен метод непредельных усилий с нормированным количеством повторений, направленный на совершенствование силовой выносливости и уменьшение жирового компонента массы тела. Этот метод характеризуется следующим. Величина отягощения составляет 50-70% от

максимального. Количество повторений в одном подходе колеблется от 15 до 30. Всем участницам эксперимента были даны рекомендации по рациональному, сбалансированному питанию. В конце декабря нами было проведено промежуточное тестирование участниц эксперимента. Результаты тестирования отражены в таблице 1.

Из таблицы 1 видно, что у женщин, участвующих в эксперименте достоверные изменения наблюдаются в силовых показателях (жим штанги лежа и становая динамометрия). Это подтверждается приростом мышечной ткани. Так как вес снизился на 1,2 кг, а количество жира уменьшилось на 2,3 кг, логично предположить, что в среднем участницы эксперимента набрали по 1 кг мышечной массы, что, на наш взгляд, положительно отражается на телосложении.

Таблица 1

Результаты предварительного и промежуточного тестирования

Показатели		Сентябрь 2014	Декабрь 2014	t	P
		$X \pm m$	$X \pm m$		
Показатели телосложения	Вес тела	$68,7 \pm 2,7$	$67,5 \pm 2,3$	0,3	$> 0,05$
	Кол-во жира (кг)	$22,6 \pm 1,3$	$20,3 \pm 1,2$	1,3	$> 0,05$
	% жира (%)	$32,9 \pm 1,3$	$30,2 \pm 1,2$	1,5	$> 0,05$
Показатели силовых способностей	Жим штанги лежа (кг)	$21,5 \pm 1,4$	$25,5 \pm 1,2$	2,2	$< 0,05$
	Становая динамометрия (кг)	$52 \pm 1,9$	$65 \pm 1,8$	5,0	$< 0,05$
	Кистевая динамометрия (кг)	$32 \pm 1,4$	$35 \pm 1,4$	1,5	$> 0,05$

В то же время потеря жировой массы на 2,3 кг за 4 месяца не оказалась достоверной ($P > 0,05$), и, как показал опрос, не удовлетворила участниц эксперимента.

С января 2015 года участницам эксперимента было предложено заниматься при непосредственном участии персонального инструктора. При этом содержание методики коренным образом не изменилось. Инструктор контролировал правильный подбор величины отягощения, соблюдение должных интервалов отдыха между подходами и упражнениями, давал рекомендации по организации питания.

В мае 2015 года было проведено итоговое тестирование участниц эксперимента, результаты которого отражены в таблице 2.

Как видно из таблицы 2 изменения за время занятий под руководством персонального инструктора более значимы, чем на первом этапе эксперимента. При этом мы отмечаем

достоверные изменения как в показателях силовой подготовленности (жим штанги лежа и становая динамометрия), так и в показателях снижения жировой массы ($P < 0,05$).

Надо отметить, что за 4 месяца участницы эксперимента смогли потерять 5 кг жира. Одновременно с этим они добавили 1 кг мышечной массы. Об этом свидетельствует разница между потерей жировой ткани и уменьшением веса тела. Очевидно, что за период занятий с персональным инструктором эффективность тренировочного процесса оказалась значительно выше, чем во время самостоятельных занятий.

Таблица 2

Результаты промежуточного и итогового тестирования

Показатели		Декабрь 2014	Май 2015	t	P
		$\bar{X} \pm m$	$\bar{X} \pm m$		
Показатели телосложения	Вес тела	$67,5 \pm 2,3$	$63,5 \pm 2,5$	1,2	$> 0,05$
	Кол-во жира (кг)	$20,3 \pm 1,2$	$15,4 \pm 1,2$	3,0	$< 0,05$
	% жира (%)	$30,2 \pm 1,2$	$24,4 \pm 1,3$	3,3	$< 0,05$
Показатели силовых способностей	Жим штанги лежа (кг)	$25,5 \pm 1,2$	$29 \pm 1,2$	2,2	$< 0,05$
	Становая динамометрия (кг)	$65 \pm 1,8$	$76 \pm 1,6$	4,5	$< 0,05$
	Кистевая динамометрия (кг)	$35 \pm 1,4$	$38 \pm 1,3$	1,6	$> 0,05$

Анализируя результаты, представленные в таблицах, можно отметить, что как на первом, так и на втором этапе эксперимента, произошел достоверный прирост силы крупных мышц. Результат в жиме лежа увеличился на первом этапе на 4 кг, на втором - на 3,5 кг, в становой динамометрии прирост составил 13 кг и 11 кг соответственно ($P < 0,05$).

Что касается показателей телосложения, то изменения, произошедшие на втором этапе, гораздо заметнее. Так вес тела снизился в среднем на 4 кг (на первом этапе на 1,2 кг), масса жира снизилась на 5 кг (на первом этапе – на 2,3 кг), процентное содержание жира уменьшилось на 5,8 % (на первом этапе – на 2,7 %). При этом снижение общей массы жира и его процентного содержания оказалось достоверным ($P < 0,05$).

Недостоверное снижение веса тела ($P > 0,05$) можно объяснить приростом мышечной массы, о чем свидетельствуют также силовые показатели.

Для определения причин, по которым присутствие персонального инструктора значительно повысило результативность, нами было проведено анкетирование участниц эксперимента. В анкете предлагалось указать, что в наибольшей степени, по вашему мнению, отличало занятия с инструктором от самостоятельных занятий.

Нами были получены следующие ответы:

- занятия с инструктором имели положительную эмоциональную окраску, все тренировочные задания выполнялись с удовольствием;
- инструктор регулярно давал рекомендации по соблюдению рационального режима питания;
- инструктор осуществлял постоянный контроль за изменениями в телосложении, что способствовало соблюдению рационального питания.

Анализируя результаты исследования можно сделать следующие выводы:

- занятия женщин 30-40 лет, имеющих избыточную жировую массу, с отягощениями способствуют увеличению мышечной массы;
- не соблюдение принципов рационального питания способно значительно снизить положительное влияние силовых упражнений на телосложение;
- использование силовых упражнений в сочетании с рациональным питанием женщинами 30-40 лет, имеющих избыточную массу тела, способствует одновременному приросту мышечной массы и снижению жирового компонента;
- занятия с персональным инструктором значительно повышает эффективность силового тренинга.

Литература

1. Дубровский В.И. Спортивная медицина: Учебник для студентов вузов. – М.: Гуманит. изд. центр. ВЛАДОС, 1998. – 480 с.
2. Менхин Ю.В., Менхин А.В. Оздоровительная гимнастика: теория и методика. Ростов н/Д: Феникс, 2002. – 384 с.
3. Хоули Эдвард Т., Френкс Б. Дон. Руководство инструктора оздоровительного фитнеса. Перевод с английского – Киев: Олимпийская литература, 2004. – 362 с.

ОЦЕНКА КАЧЕСТВА ПРОВЕДЕНИЯ СОРЕВНОВАНИЙ ПО ФУТБОЛУ СРЕДИ ДЕТСКИХ КОМАНД ГОРОДА БЕЛГОРОДА

Гамаль А.С., Спирин М.П.

Белгородский государственный национальный исследовательский университет

Современному школьнику, проводящему основную часть дня на уроках в школе и за подготовкой домашних заданий, приходится выдерживать большие умственные нагрузки. Такая ситуация, о которой уже не один день бьют тревогу педагоги, врачи и ученые, опасна прежде всего создающимся дефицитом двигательной активности. В ряду наиболее эффективных средств

физкультурно-оздоровительной работы со школьниками во внеурочное время футбол занимает видное место[1].

Футбол является частью физической культуры и представляет собой совокупность материальных и духовных ценностей, которые создаются и используются обществом для игровой физической деятельности людей, направленной на интенсивную специализированную подготовку для последующего максимального проявления способностей путем соревнования в заранее определяемых двигательных действиях. Футбол - это деятельность, которая служит интересам общества, реализуя воспитательную, подготовительную и коммуникативную функции, но, в большинстве случаев, не является постоянной специальностью человека[2]. Это наиболее ярко выражается в детском спорте, поскольку футбольная деятельность учеников города Белгорода является внеурочной, так как не предусмотрена в качестве учебной дисциплины общеобразовательной школы и осуществляется сугубо на добровольных началах. Хотя сейчас и вводятся всероссийские проекты «мини-футбол в школу», но только лишь единицы школ России уделяют этому внимание.

Соглашаясь с мнением, что футбол является одним из наиболее массовых видов спорта, который требует к себе пристального внимания как со стороны участников, так и со стороны организаторов спортивных соревнований. Как показывает анализ регламентирующей документации на плечи организаторов приходится множество спортивных мероприятий по различным видам спорта. Целью наших исследований является оценка качества проведения соревнований по футболу среди детских команд в городе Белгороде.

На основании данных Управления физической культуры и спорта города Белгорода за период с 2013 по 2015 год в городе Белгороде было проведено всего по четыре соревнования в каждый год по футболу и мини-футболу среди детско-юношеских команд (таблица 1).

Таблица №1

соревнования по футболу и мини-футболу среди детско-юношеских команд

№ п/п	название соревнований	место проведения	кол-во команд			кол-во участников		
годы проведения			2013	2014	2015	2013	2014	2015
1	Школьный этап соревнования на призы клуба «Кожаный мяч»	Стадионы общеобразовательны х учреждений	177	181	185	1670	1750	1800
2.	Мини- футбольный турнир в рамках всероссийского проекта «мини- футбол в школу»	Спортзалы общеобразовательны х учреждений - №№ 3, 7, 38, 32, 48, 24	242	255	280	2450	2500	2800

	среди мальчиков и девочек							
3.	Городские соревнования юных футболистов на призы клуба «Кожаный мяч»	Стадионы общеобразовательных учреждений - №№ 3, 7, 11, 17, 28, 32, 46,49	75	69	77	1100	980	1149
4.	Первенства города по футболу среди девушек 3-4, 5-6, 7-8 классов	Стадионы общеобразовательных учреждений - №№ 49 и 32	8	13	15	150	190	220
всего			502	518	557	5370	5420	5969

Анализируя результаты, представленные в таблице №1 мы видим, что практически все наблюдаемые показатели имеют выраженную тенденцию улучшения, выражающуюся в увеличении как количества участвующих в соревнованиях детских команд, так и количество детей, принявших участие. Только выявлено уменьшение числа участвующих команд в 2014 году по сравнению с 2013 годом в городских соревнованиях на призы клуба «Кожаный мяч» - на шесть команд (на восемь процентов) и соответственно на 120 детей (на одиннадцать процентов).

Наиболее выражена тенденция улучшения, сравнивая результаты 2014 и 2015 годов. Если увеличение числа участвующих детских команд в соревнованиях 2014 года по сравнению с 2013 годом составило 16 команд (на три процента), то увеличение количества команд в 2015 году, по сравнению с 2014 годом составило 39 команд (почти на восемь процентов). Наибольшее улучшение обнаружено по результатам проведения турнира по мини-футболу среди мальчиков и девочек в рамках всероссийского проекта «мини-футбол в школу» - на 25 участвующих команд (почти на десять процентов) при увеличении числа участников на 300 детей (на двенадцать процентов).

Одним из важнейших показателей качества проведенных соревнований, по нашему мнению, является материально-техническая база[3], на которой данные соревнования проводятся. Желательно, что бы соревнования детских команд по футболу проводились на лучших спортивных аренах города, но это не совсем так. Для оценки мест проведения соревнований мы взяли за основу рекомендации по правилам безопасности занятий по физической культуре и спорту в общеобразовательных школах системы Министерства просвещения СССР, утвержденный Минпросом СССР в 1979г. Разрешение на проведение занятий по физкультуре должно выдаваться ежегодно комиссией по приему образовательных учреждений к новому учебному году с участием представителей Госсанэпиднадзора, Энергонадзора, пожарного надзора[4]. **Данный документ предъявляет конкретные требования, так:**

Площади спортивных залов - 9х18 м², 12х24 м², 18х30 м² при высоте потолка не менее 6м, раздевалки для мальчиков и девочек площадью 10,5 м² каждая, душевые площадью 9 м² каждая, уборные для мальчиков и девочек площадью 8 м² каждая, комната для инструктора площадью 9 м². Конечно, в спортивных залах с минимальными размерами соревнования проводить нельзя, можно только учебно-тренировочные занятия с сокращенным числом участников.

Полы спортивного зала должны быть упругими, без щелей и застрогов, иметь ровную, горизонтальную и нескользкую поверхность. К началу занятий полы должны быть сухими и чистыми. **Окраска стен и потолка спортивного зала** должна быть устойчивой к ударам мяча, не осыпаться и не пачкаться при касании стен. Стены спортивного зала на высоту 1,8 м не должны иметь выступов, а те из них, которые обусловлены конструкцией зала, должны быть закрыты деревянными панелями на ту же высоту. **Освещенность спортивного зала** должна быть не менее: 300лк. - при занятиях подвижными и спортивными играми; 200 лк. В спортивном зале на видном месте вывешивается план эвакуации на случай пожара или стихийного бедствия из всех помещений спортивного зала. Двери, предназначенные для эвакуации, должны открываться в сторону выхода из помещения. В спортивном зале должно быть не менее двух дверей, одна из которых должна выходить на территорию образовательного учреждения. Двери эвакуационных выходов допускается запирают только изнутри, с помощью легкооткрывающихся запоров. **Вентиляция спортивного зала** должна осуществляться естественным сквозным проветриванием зала через окна и фрамуги, а также с помощью специальных вентиляционных приточно-вытяжных устройств. При этом устройства приточно-вытяжной вентиляции должны быть всегда исправны. Спортивный зал обеспечивается аптечкой, укомплектованной необходимыми медикаментами и перевязочными средствами для оказания первой доврачебной помощи пострадавшим. Рядом с мед аптечкой должна быть инструкция по оказанию первой помощи при травмах. Спортивный зал комплектуется двумя огнетушителями.

Открытые спортивные площадки должны быть расположены в спортивной зоне - расстоянии не менее 10 м от учебных корпусов. Спортивная зона должна иметь ограждение по периметру высотой 0,5-0,8 м. Допускается в качестве ограждения использовать кустарник с неядовитыми, неколючими и не пылящими плодами. Площадки должны быть ровными, очищенными от камней и других посторонних предметов. Площадки нельзя ограждать канавками, устраивать деревянные или кирпичные бровки. Не менее чем на 2 м вокруг площадки не должно быть деревьев, столбов, заборов и других предметов, могущих причинить травму.

Минимальные требования для стадионов (составлены в соответствии с требованиями Стандарта РФС). Размер футбольного поля: длина — 105 м., ширина — 68 м. Допускается использование полей в пределах (длина 100-105 м., ширина 64-68 м.) 3. Вместимость трибун составляет не менее 500 зрителей. Наличие не менее 500 индивидуальных сидений для зрителей. Наличие электронного информационного табло (с часами), на котором отображаются названия команд и счет матча. Наличие 2-х раздевалок для команд, площадью не менее 30 кв.м. каждая, оборудованных, по меньшей мере, тремя душами, индивидуальным санузлом. Наличие раздевалки для судей с минимальной площадью размещения не менее 16 кв.м., в которой необходимо иметь не менее 4-х сидячих мест, рабочий стол, туалетную и душевую комнаты.

Взяв за основу приведенные выше показатели, нами проведен анализ спортивных сооружений и площадок города Белгорода, которые используются для проведения соревнований по футболу. Прежде всего следует оговориться, что наличие стационарных усилительных устройств речи и музыкального сопровождения нами не учитывалось, т.к. их практически нет, что конечно снижает качество проведения любых спортивных мероприятий, а особенно детских соревнований. Мы увеличили количество наблюдаемых показателей, в отличие от принятых в практике проведения соревнований по футболу и естественно максимальное количество набранных баллов увеличили до десяти.

Таблица №2

спортивные сооружения города Белгорода

Спортивное сооружение	основания для оценки	Оценка (баллы)
Стадион «Энергомаш»	Стадион отвечает требованиям	10
Стадион «Технолог»	На стадионе нет цифрового табло.	9
Стадион «БЮИ»	На стадионе нет цифрового табло, раздевалки находятся на территории «БЮИ».	8
Стадион «Сокол»	Трибуны, раздевалки, газон в непригодном состоянии.	0
Стадион лица №32	Нет цифрового табло, раздевалки не соответствуют требованиям.	7
Стадион школы №47	Нет цифрового табло, нет раздевалок и санузла (все на базе школы). Нет трибун для зрителей	6
Стадион школы №49	Нет цифрового табло, ограждение в плохом состоянии	6
Стадионы школ № 1,3,7,17,33,41,43,27.	Травяное покрытие низкого качества. Нет цифрового табло, нет раздевалок и санузла (все на базе школы). Нет трибун для зрителей. Игровые площадки не соответствуют стандартам.	2
Стадионы школ № 35,11, 10.	Игровая площадка только для мини-футбола. Нет цифрового табло, нет раздевалок и санузла (все на базе школы). Нет	4

	трибун для зрителей.	
Спортзал БГТУ и БелГУ	Только игровая площадка стандартных размеров.	10
Спортзалы школ № 7,3,24,38	Игровая площадка не соответствует стандартным размерам. Нет табло.	5
Спортзалы школ № 35,48,	Площадка не соответствует стандартам. Нет табло. Нет трибун.	3
Площадки БГТУ. БелГУ, Парк победы.	Нет раздевалок, цифрового табло и санузла.	6

Анализируя данные, приведенные в таблице №2, видим, что в городе Белгороде есть спортивные сооружения, соответствующие большинству требований. Это оцененные нами на восемь, девять и десять баллов – Стадион «Энергомаш», спортивные залы БелГУ и БГТУ им. Шухова, стадион «Технолог» и стадион «БЮИ». К сожалению, городские соревнования по футболу среди детских команд на них не проводятся.

От пяти до семи баллов были оценены следующие спортивные сооружения: стадион лицея №32; стадион школы №49; открытые площадки БелГУ, БГТУ, парка Победы; спортивные залы школ № 3, 7, 24, 38. Ряд данных спортивных сооружений используются для проведения спортивных соревнований по футболу городского уровня, университетские же базы практически не выделяют время для соревнований данного уровня.

На стадионах тринадцати школ, получивших наименьшее число баллов (от двух до четырех) проводится большинство соревнований по футболу среди детских команд, что конечно не способствует повышению спортивного мастерства, да и воспитательная работа конечно затруднена.

Подводя итог вышесказанному, следует отметить, что при достаточно большой массовости соревнований по футболу среди детских команд (почти шесть тысяч участников соревнований за 2015 год) и тенденции увеличения за последние три года, материальное обеспечение мест соревнований находится на низком уровне. Это, по нашему мнению, затрудняет выполнение Постановления правительства Белгородской области от 16.10.2010 N 333-пп "О долгосрочной целевой программе развития футбола в Белгородской области". Большинство школьных полей и спортивные залы не удовлетворяют требованиям, по которым можно проводить соревнования. Только три футбольных поля (школа № 49, лицей №32 и школа №47) в большей степени отвечают требованиям и конечно их не хватает для проведения соревнований. Что касается соревнований в зимнее время, то есть только два спортивных зала подходящих под большинство критериев, но для детских городских соревнований там не выделяется время.

Литература

1. Андреев, С.Н. Мини-футбол в школе [Текст] / С.Н. Андреев, Э.Г. Алиев –Москва: Советский спорт, 2008.-224с.
2. Жолдак, В.И. Управление в сфере физической культуры и спорта [Текст] / В.И. Жолдак, В.Н.Зуев.- Москва: 2000.- 263 с.
3. Ильин, Е.П. Психология спорта [Текст] / Е.П. Ильин. Спб: 2009.- 352 с.
4. Цирик, Б.Я. Азбука спорта - Футбол. [Текст] / Б.Я. Цирик, Ю.С. Лукашин.- Москва: 1988.- 260 с.

ДВИГАТЕЛЬНАЯ АКТИВНОСТЬ, КАК СРЕДСТВО ПСИХОФИЗИОЛОГИЧЕСКОЙ САМОРЕГУЛЯЦИИ

Дымочко В.В., Ревина Ю.А., Ходеев Д.А., Захаров Р.В.

Белгородский государственный национальный исследовательский университет

Многие знают, что деятельность внутренних органов регулируется нервной системой, однако, не каждый знает, что осуществляется эта регуляция через мышечное движение. Структуры мышечных напряжений, сформировавшиеся в результате чрезмерных психоэмоциональных переживаний, затрудняют регуляцию и приводят к образованию патологической условно-рефлекторной связи. Для каждой эмоции характерен свой конкретный стереотип мышечных напряжений, и каждая эмоция избирательно воздействует на внутренние органы. Так, например, гнев и страх способствуют повышению кровяного давления, длительное волнение - увеличению кислотности в желудке, разрушению его стенок и возникновению язвы. Состояние подавленности, влияя на нервную и эндокринную системы, снижает способность организма противостоять болезням. Спектр заболеваний психосоматического характера велик. К ним, например, относятся желудочно-кишечные заболевания, гипертония, сахарный диабет, мигрени, астма и т.д. Статистика показывает, что люди, склонные к сердечно-сосудистым заболеваниям, легко возбудимы, несдержанны, завистливы; онкологические больные подвержены частой смене настроения, очень чувствительны, подозрительны, замкнуты, раздражительны, страдают различными комплексами [1, 2].

Каждый человек в своей жизнедеятельности подвергается в той или иной степени неблагоприятным событиям, которые сохраняются в памяти человека, тем самым усугубляя его состояние. Процесс переживания у каждого протекает по-разному. У одних он сопровождается очень сильными мышечными напряжениями, у других - менее сильными. У

одних по окончании эмоционального стресса не остается мышечных напряжений, у других они остаются и оказывают свое пагубное воздействие. В последнем случае человеку не интересно общение с природой и искусством, не удовлетворяет общение с родными и близкими ему друзьями. Он утрачивает способность сопереживать радость и боль других людей, делается бесчувственным и уже не может никого любить, что приводит к сужению круга интересов, не воспринимает мир во всем его единстве и многообразии, не радуется жизни и чувствует себя глубоко несчастным человеком [1, 2].

Однако, все процессы, происходящие в организме человека, внешне проявляются в движении. Таким образом, движение - это наиболее общее проявление жизнедеятельности организма человека, которое осуществляется за счет согласованного сокращения мышц в результате условно-рефлекторной работы нервно-мышечного аппарата человека. Психическая деятельность человека представляет собой одну из разновидностей мышечного движения. Радость, гнев, огорчения и другие эмоциональные состояния вполне естественны. Однако излишняя острота этих состояний сопровождается чрезмерно сильными мышечными сокращениями. Мышцы не расслабляются, а напряжения в них сохраняются и после того, как ситуация, которая их породила, уже не существует. Так в результате негативных эмоциональных переживаний образуется мышечное перенапряжение, которое со временем может переходить в хроническое [2, 3].

Американский ученый Э.Джекобсон, автор метода прогрессирующей релаксации, установил, что степень эмоциональных реакций человека может объективно измеряться по их внешнему мышечному выражению. По его наблюдениям, каждому типу эмоционального реагирования соответствует напряжение отдельной группы мышц. Депрессивные состояния, например, как правило, сопровождаются напряжениями дыхательной мускулатуры, при страхе наблюдается спазм мышц артикуляции и фонации, в итоге нарушается речь. Каждому сегменту соответствуют определенные эмоции, располагаются они в области глаз, рта, шеи, груди, диафрагмы, живота и таза. Для защитной реакции при напряжении мышц в области глаз характерна особая неподвижность лба, глаза смотрят как бы из-под маски. В них пустота и нет выразительности. Оральный сегмент включает мышцы подбородка, горла и затылка. Челюсти могут быть слишком сжаты, или же - неестественно расслаблены. Этот сегмент сдерживает эмоциональное выражение плача, крика, гнева, кусания, сосания, гримасничания. Сегмент-шея включает глубокие мышцы шеи и язык. Защитная реакция здесь удерживает в основном гнев, крик и плач. Самое эффективное средство подавления любой эмоции - сдерживание дыхания, поэтому грудной сегмент - самый большой. Он включает широкие мышцы груди, мышцы плеч, лопаток, всю грудную клетку и руки. Сдерживает смех, гнев, печаль, страсть. Сегмент диафрагмы включает в себя диафрагму,

солнечное сплетение, различные внутренние органы, мышцы нижних позвонков. Защитная реакция выражается чрезмерной выгнутостью позвоночника вперед, а также наблюдается нарушение дыхания - выдох оказывается труднее вдоха, тем самым сдерживая сильный гнев. Сегмент живот включает в себя широкие мышцы живота и мышцы спины. Напряжение поясничных мышц связано со страхом нападения [2, 3]. Защитная реакция на боках создает боязнь щекотки и связана с подавлением злости, неприязни. Таз включает все мышцы таза и нижних конечностей. Чем сильнее защитная реакция, тем более таз отставлен назад. Ягодичные мышцы напряжены и болезненны. Защитная реакция в области таза сдерживает гнев, удовольствие.

Современная жизнь предъявляет высокие требования к нервной системе человека. Для некоторых людей эта нагрузка слишком велика и вызывает постоянно повышенное физическое и психическое напряжение. Всякий раз, когда степень эмоционального возбуждения переходит определенную границу, она отражается на функциональной деятельности внутренних органов и систем. Поэтому необходимо уметь контролировать свое эмоциональное состояние и включать в свой распорядок дня двигательную активность как одно из средств психосаморегуляции человека.

Литература

1. Анохин П.К., Шумилина А.И., Анохина А.П. и др. Функциональная система как основа интеграции нервных процессов в эмбриогенезе. Труды V съезда физиологов СССР. 1937, 148-156.
2. Анохин П.К. Системогенез как общая закономерность эволюционного процесса. Бюлл. эксп. биол. и мед., 1948, 26, 2, 81-99.
3. Шапаренко Т.Л. Живительная сила Цигун. М.: Мол. Гвардия; RETORIKA-A, 1997.

ОСОБЕННОСТИ РАБОТЫ ПРЕПОДАВАТЕЛЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ, СО СТУДЕНТАМИ СПЕЦИАЛЬНОГО УЧЕБНОГО ОТДЕЛЕНИЯ

Жован Г.Ф., Румба О.Г.

*Белгородский государственный национальный исследовательский университет
«Военный институт физической культуры» г. Санкт-Петербург*

Введение. На протяжении последних 10-15 лет специалистами фиксируется устойчивая тенденция заметного увеличения количества студентов с ослабленным здоровьем, которых медики причисляют к специальной медицинской группе (СМГ) для занятий физической культурой. Так, если в научных работах начала 2000х годов в качестве

среднего показателя указывается около 30% таких студентов [2; и др.], то в работах 2014 г. – уже около 50% и даже более [1; и др.]. Данное обстоятельство обуславливает неизбежное смещение акцентов в преподавании дисциплина «Физическая культура» в вузах РФ, когда ориентация на работу с преимущественно здоровыми студентами уступает место переориентации на работу со студентами, имеющими отклонения в состоянии здоровья. Для преподавательского состава кафедр это означает выход на передний план задач оздоровления и профилактики вместо задач достижения высоких спортивных результатов и физического совершенства. Как следствие, это сопряжено с рядом трудностей профессионального характера, основные из которых: освоение регламентов работы специального учебного отделения (СУО); преимущественная ориентация в работе на нозологические особенности занимающихся и связанные с ними показания и противопоказания; пересмотр применяемых средств и методов ведения занятий; уход от наработанных годами методик и т.д.

Традициями отечественного физкультурного образования предусмотрено овладение знаниями в области оздоровительной, адаптивной, лечебной физической культуры, а также глубокое освоение блока медико-биологических дисциплин. Поэтому говорить о том, что работающие на общих кафедрах преподаватели физической культуры не имеют права вести занятия со студентами СМГ, имеющими нарушения в состоянии здоровья, конечно, нельзя. Вместе с тем, надо понимать, что, зачастую, многие специалисты с момента окончания вуза реально не применяли на практике соответствующие знания, поскольку работали либо с лицами без противопоказаний, либо со спортсменами (имея квалификацию «тренер»). В условиях изменения контингента занимающихся и связанной с этим переориентацией в работе такие специалисты испытывают очевидные трудности и очень нуждаются в методической помощи.

В проведённом нами исследовании была предпринята попытка проанализировать и оценить, как именно в реальных условиях педагогической деятельности обеспечивается кадровыми ресурсами преподавание дисциплины «Физическая культура» на СУО в ситуации значительного увеличения количества причисленных к нему студентов. Кроме того, в задачу исследования входил анализ доступных преподавателям источников повышения профессиональной подготовленности по вопросу проведения физкультурных занятий на СУО. Тем более в связи с постоянным обновлением научных знаний и практических наработок в сфере оздоровительной физической культуры такие источники актуальны и для специалистов, которые постоянно работают в указанной профессиональной нише.

Методы и организация исследования. Исследование проводилось в 2013-2014 гг. в три этапа с применением методов анкетирования, педагогических наблюдений, теоретического анализа и обобщения данных специальной литературы и Интернет-ресурсов.

На первом этапе (февраль-май 2013 г.) было проведено анонимное анкетирование преподавателей физической культуры, работающих на СУО, целью которого было определить квалификационные признаки респондентов, специфику их работы на СУО, основные трудности в работе и актуальные пути их решения. Всего было опрошено 150 специалистов из России, Белоруссии, Казахстана, Украины, работающих в крупных вузах Москвы, Санкт-Петербурга, Белгорода, Волгограда, Воронежа, Екатеринбурга, Иваново, Йошкар-Олы, Ростова-на-Дону, Ярославля, Минска, Бреста, Астаны, Алматы, Киева, Запорожья, Харькова.

На втором этапе (сентябрь-ноябрь 2013 г.) была проведена серия педагогических наблюдений (всего 20) на базе ряда высших учебных заведений Белгородской области: ФГАОУ ВПО «Белгородский государственный национальный исследовательский университет»; ФГБОУ ВПО «Белгородский государственный технологический университет имени В.Г. Шухова»; АНО ВПО «Белгородский университет кооперации, экономики и права». На момент начала 2013-14 уч. года студентами этих вузов являлись более 50 тыс. человек из всех регионов РФ и более чем из 70 стран мира. По результатам медицинского осмотра, около 50% первокурсников были определены для занятий физической культурой на СУО. В ходе наблюдений применялись три вида протоколов:

- *протокол №1* – регистрация организации занятия. Включала следующие критерии: структура, продолжительность, общая и моторная плотность занятия (и его частей), динамика пульсометрии в целом по занятию и в каждой его части;
- *протокол №2* – регистрация содержания занятия. Включала следующие критерии: применённый принцип формирования учебной группы (с целью объективного анализа адекватности применённых средств), использованные виды двигательной активности, оборудование, инвентарь;
- *протокол №3* – регистрация работы преподавателя. Включала следующие критерии: организационная и методическая работа преподавателя, соответствие выбора применяемых средств особенностям занимающихся.

На третьем этапе (январь-июнь 2014 г.) был проведён теоретический анализ и обобщение данных специальной литературы и Интернет-ресурсов по вопросу повышения квалификации педагогических кадров в РФ. Данный этап исследования в частности включал анализ имеющихся программ повышения квалификации преподавателей физической

культуры и их содержания, с точки зрения получения профессиональных знаний, востребованных в работе на СУО.

Результаты и их обсуждение. Результаты анкетирования преподавателей физической культуры (таблица 1), в частности, указывают, что на СУО в основном работают опытные преподаватели (стаж работы более 10 лет, опыт работы на СУО – около 9 лет), однако и они испытывают реальные трудности в своей работе. При этом в основном им доступны самостоятельные способы повышения уровня профессиональной подготовленности, поскольку тематика подавляющего большинства курсов повышения квалификации не связана с преподаванием физической культуры на СУО.

Таблица 1 – Результаты анкетирования преподавателей физической культуры, работающих на специальном учебном отделении (n=150)

ВОПРОСЫ анкеты	ответы респондентов
1) Укажите Вашу специальность (как указано в дипломе об образовании):	
учитель, преподаватель физической культуры	53,33%
тренер, преподаватель физической культуры и спорта	38,67%
врач, инструктор ЛФК	4,67%
специалист по адаптивной физической культуре	3,33%
2) Ваш стаж работы по специальности (количество полных лет):	
более 10 лет	60%
6-10 лет	11,33%
менее 5 лет	28,67%
3) Есть ли у Вас ученая степень?	
да	39,33%
нет	60,67%
тема диссертации связана с преподаванием на СУО	6,67%
4) Ваш опыт работы на СУО (количество полных лет)?	
средний показатель в выборке	8,71 года
5) Какие курсы повышения квалификации Вы посещали, включая конвенции, мастер-классы?	
посещали курсы	68%
не посещали курсы	32%
тематика курсов связана с преподаванием на СУО	3,33%
6) На СУО Вы работаете:	
по специально разработанной и утвержденной программе	79,33%
используете другую программу	20,67%
7) Для подготовки к занятиям Вы используете:	
специальную учебно-методическую, научную литературу	41,33%
учебно-методические материалы на видео, аудио и других носителях	24,67%
результаты обмена опытом с коллегами	34%
8) Вы чаще проводите учебные занятия в группах, сформированных:	
в произвольном порядке	70,67%
по нозологическим показателям	8%
по функциональному состоянию	8%
по физической подготовленности	6,67%
по возрасту	6,67%
9) Вы используете современные оздоровительные технологии на учебных занятиях?	
да	82,67%
нет	2,67%
время от времени	14,67%

если используете, то какие:	
гимнастические (лечебная, ритмическая, аэробика, йога, цигун и т.д.)	48%
легкоатлетические (ходьба, бег)	22,67%
плавательные (аква-фитнес, оздоровительное плавание, гидротренинг)	14%
игровые (подвижные и спортивно-ориентированные игры)	38%
дыхательные	29,33%
10) Ваше отношение к ведению дневника самоконтроля студентами СУО:	
рекомендуете, но не обучаете и не контролируете	32,67%
рекомендуете и обучаете, но не контролируете	22,67%
рекомендуете, обучаете и контролируете	30%
не рекомендуете	14,67%
11) С какими трудностями Вы сталкиваетесь в своей работе?	
недостаточно знаний, полученных по основной специальности	33,33%
наличие в одной группе занимающихся с различными нозологиями	66,67%
12) В чем видите решение проблем?	
организация специальных курсов повышения квалификации	34,67%
разработка специальной учебной программы для студентов СУО	35,33%
публикация качественных учебно-методических материалов	30%

Результаты педагогических наблюдений на физкультурных занятиях со студентами СУО, в целом, свидетельствуют, что многие из основных рекомендаций специалистов к построению процесса физического воспитания означенной категории студентов на практике выполняются далеко не в полной мере. Так, при перспективности применения нозологического принципа формирования учебных групп в основной своей массе группы формируются в произвольном порядке (как правило, согласно академическому расписанию), что означает одновременное присутствие на занятиях студентов, зачастую, с противоположными показаниями и противопоказаниями к нагрузке. При этом преподаватели весьма ограничено применяют индивидуальные способы коррекции нагрузки.

Крайне неожиданными оказались показатели численного состава учебных групп студентов СУО: от 12 до 52 (!!!) человек; среднее количество – 25 человек. При этом, согласно нормативным документам [3], численный состав учебной группы на СУО определён как 8-10 человек. Данное наблюдение, на наш взгляд, подтверждает факт настолько значительного увеличения числа студентов с ослабленным здоровьем, что материально-ресурсная база даже крупных вузов РФ физически не позволяет вписать требуемое регламентами количество групп в имеющуюся сетку расписания.

В отношении организационных характеристик занятий было установлено, что на фоне считающейся оптимальной регулярности занятий (3-5 раз в неделю по 60 мин) в реальности занятия проводятся в среднем 1-2 раза в неделю в среднем по 64 мин, хотя по расписанию на них отводится 90 мин. Причины снижения продолжительности занятий, в целом, объективны [5] и в основном не зависят от преподавателя, однако зафиксированная моторная плотность (в среднем 73,5%) свидетельствует, что, по всей видимости, продолжительность занятия в 90 мин могла бы оказаться чрезмерной для исследуемой категории студентов. Данные о

средней интенсивности нагрузки (116 уд/мин) и применяемых средствах физической культуры (в основном общей направленности) свидетельствуют, что занятия в основном носят общеразвивающую направленность и вряд ли могут обладать ощутимым оздоровительным эффектом.

Оценка организационно-методической работы преподавателей также оставляет место для претензий. Своевременно занятия начались лишь в одном случае из 20. В пятнадцати случаях опоздание было связано с объективными причинами, не зависящими от преподавателя; в четырёх случаях начало занятия задержал сам педагог. Все 20 занятий начались с построения, но лишь на одном преподаватель выдержал все правила построения, расчёт и приветствие. На двух занятиях преподаватель объявил тему, определил задачи предстоящей работы; на пяти занятиях – лишь обозначил тему; 13 занятий начались без определения темы, цели и задач. Несмотря на разнообразие посещённых занятий по темам, задачам, средствам, соответствие упражнений нозологическим особенностям занимающихся в полной мере наблюдалось лишь в двух случаях; остальные 18 занятий имели общую направленность. Было отмечено, что в групповых занятиях, преподаватели очень мало используют индивидуальный подход: так, только два педагога использовали индивидуальную дозировку во время выполнения студентами заданий. Узко применялся метод пульсометрии как способ контроля за реакцией на нагрузку – большинство преподавателей ограничивались контролем внешних признаков утомления, а также самоконтролем студентов.

Обобщая результаты анкетирования и педагогических наблюдений, можно уверенно говорить о, действительно, имеющих место реальных трудностях в работе преподавателей СУО, что однозначно указывает на актуальность проблемы пополнения их профессиональных знаний. При этом сами респонденты видят решение проблемы в разработке на федеральном уровне специальной учебной программы для СУО (которой пока нет), в организации специальных курсов повышения квалификации, в публикации качественных учебно-методических материалов. На наш взгляд, все эти пути перспективны и должны реализовываться. При этом если вопрос разработки программ для СУО так или иначе регламентирован (путём предоставления права кафедрам разрабатывать такие программы самостоятельно), если учебно-методические пособия всё-таки регулярно выпускаются, то вопрос существования курсов повышения квалификации преподавателей по строго соответствующей тематике пока что остаётся открытым.

Вместе с тем, все предпосылки для организации таких курсов существуют в реальности, поскольку по-прежнему остаётся неизменным требование к работникам образования минимум раз в 5 лет повышать свою квалификацию, предоставляя официальный

документ установленного образца. Соответственно, в стране уже разработан и действует целый пакет регулирующих данный процесс законодательных и нормативных актов, функционируют осуществляющие эту деятельность образовательные организации (университеты, академии, институты и т.д.), апробированы и внедрены самые разнообразные программы [6].

Однако анализ тематики предлагаемых курсов повышения квалификации для специалистов по физической культуре свидетельствует о сохранении проблемы несоответствия запросов преподавателей к направленности своего профессионального роста и эффективности существующих (особенно малых по объёму) программ. На наличие данной проблемы ещё в 2001 г. обратил внимание Б.Е. Лосин [4] в своей докторской диссертации.

Знакомство с реализуемыми в настоящее время программами повышения квалификации, размещёнными в открытом доступе в 2010-2014 гг., позволило нам условно разделить их на две группы: 1) для всех специалистов по физической культуре и спорту; 2) для специалистов, занимающихся тренерской деятельностью. Предлагаемые в этих программах направления повышения квалификации можно сгруппировать следующим образом: обучение планированию и содержанию физического воспитания в учебных заведениях различного уровня и для различных возрастных категорий в соответствии с ФГОС; знакомство с инновационными методиками реализации тренировочного процесса по видам спорта, включая мастер-классы ведущих тренеров; углубление знаний в области адаптивной физической культуры, включая знания по двигательной реабилитации, лечебной физической культуре, спортивной медицине; знакомство с популярными и новыми физкультурно-оздоровительными технологиями. По уровню формируемых компетенций существующие программы также можно разделить на две группы: 1) формирующие общую компетентность педагога; 2) формирующие специальную компетентность педагога физической культуры.

На примере программ повышения квалификации для преподавателей физической культуры, реализуемых в Белгородской области в 2010-2014 гг., нами была предпринята попытка определить долю содержащейся в них информации по проблеме физического воспитания студентов СУО (таблица 2).

Таблица 2 – Тематика программ повышения квалификации для преподавателей физической культуры, реализуемых в Белгородской области в 2010-2014 гг.

№ п/п	название программы повышения квалификации	учебное заведение, реализующее программу	объём учебных часов	≈ доля часов по теме СУО
1	«Содержание и методика преподавания физической культуры в условиях реализации ФГОС общего	Белгородский институт повышения квалификации и профессиональной	108	1,86%

	образования»	переподготовки специалистов		
2	«Управление образовательным процессом в условиях реализации ФГО образования»	Белгородский институт развития образования	144	1,39%
3	«Современные педагогические технологии в деятельности преподавателя физической культуры учреждений среднего профессионального образования»	Белгородский институт повышения квалификации, факультет физического воспитания	72	0%
4	«Современные технологии в подготовке спортсменов»	Белгородский институт повышения квалификации	72	0%
5	«Теория и методика оздоровительной аэробики»	Белгородский институт повышения квалификации	72	0%
6	«Современные технологии организации и судейства соревнований в армспорте»	Белгородский институт повышения квалификации,	72	0%
7	«Теория и методика атлетизма»	Белгородский институт повышения квалификации,	102	0%
8	«Игровые программы и технологии физического воспитания дошкольников»	Белгородский институт повышения квалификации	72	0%
9	«Здоровье сберегающие образовательные технологии в вузе»	Белгородский институт повышения квалификации	72	2,8%

Как видно из таблицы, предлагаемая в учебных заведениях Белгородской области тематика курсов повышения квалификации в целом не может удовлетворить широкий круг профессиональных интересов и запросов преподавателей физической культуры. В том числе это относится и непосредственно к повышению компетентности преподавателей, работающих на СУО. Отметим при этом, что представленные в последней графе таблицы цифры отражают долю часов, лишь косвенно касающихся тем, связанных с проблемой физического воспитания студентов СУО.

Программ повышения квалификации, тематика которых напрямую была бы связана со спецификой преподавания физической культуры на СУО, ни в одном из учебных заведений РФ нами обнаружено не было.

Заключение. Подводя итог проведённого исследования, можно сделать следующие основные выводы:

- значительное увеличение количества студентов с ослабленным здоровьем (до 50% и более) обуславливает смещение акцентов в преподавании дисциплины «Физическая культура» в сторону профилактики и оздоровления;
- увеличение числа студентов, причисленных к СУО, вынуждает преподавателей менять привычную направленность профессиональной деятельности и приводит к перенапряжению материально-ресурсной базы вузов;

- многие преподаватели физической культуры испытывают трудности при работе на СУО, среди которых основные – организационные и методические, а также нехватка специальных знаний и ограниченность доступа к ним;
- решению проблемы повышения профессиональной подготовленности преподавателей физической культуры, работающих на СУО, может способствовать организация соответствующих курсов повышения квалификации, однако пока что программы по данной тематике не реализуются.

Литература

1. Егорычева, Э.В. Технология применения средств оздоровительной физической культуры на занятиях со студентками специального учебного отделения : Автореф. дис. ... канд. пед. наук / Э.В. Егорычева. – М., 2014. – 23 с.
2. Загrevская, А.И. Совершенствование методики занятий по физической культуре у студенток специальной медицинской группы на основе их программирования: Автореф. дис. ... канд. пед. наук / А.И. Загrevская. – Омск, 2000. – 24 с.
3. Инструкция по организации и содержанию работы кафедр физического воспитания высших учебных заведений от 26 июля 1994 г. №777 и Приказ «Об организации процесса физического воспитания в высших учебных заведениях» от 1 декабря 1999 г.
4. Лосин, Б.Е. Педагогическая эффективность повышения квалификации специалистов по физической культуре и спорту : Дис. ... д-ра пед. наук : 13.00.04 / Борис Ефимович Лосин. – СПб, 2001. – 335 с.
5. Румба, О.Г. Анализ результатов педагогических наблюдений на занятиях по физической культуре со студентами специальных медицинских групп в вузах Белгородской области / О.Г. Румба, Г.Ф. Жован // Культура физическая и здоровье. – Воронеж, 2014. – №2(49), С. 85-91.
6. Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 г. №273-ФЗ (ред. от 21.07.2014).

ПОЧЕМУ СТРЕЛЬБА ПО ДВИЖУЩЕЙСЯ МИШЕНИ ЯВЛЯЕТСЯ ОДНИМ ИЗ СЛОЖНЕЙШИХ РАЗНОВИДНОСТЕЙ ПУЛЕВОЙ СТРЕЛЬБЫ?

Иляхина О.Ю., Домрачёва Е.Ю., Ермоленко С.А., Воротник А.Н.

Белгородский Юридический институт МВД России имени И.Д. Путилина

Умение максимально сосредоточиться, сконцентрироваться на предстоящем старте способствует полному использованию физических и технических возможностей спортсмена. В современном спорте, в условиях острой соревновательной борьбы, эта способность имеет решающее значение в достижении победы. Первостепенную роль играют свойства

внимания. Стабильность стрельбы во многом обусловлена концентрацией и переключением внимания. Дело в том, что выполнение прицельного выстрела и плавной поводки оружия требует высокой и длительной концентрации всех психических сил спортсмена на производимых действиях.

В связи с этим проблема надежности в сложнейших видах стрельбы по движущийся мишени и в спорте вообще является актуальной и мало изучаемой.

Рабочей гипотезой данной статьи явилось предположение, что показатели психической надежности определяют качество и эффективность деятельности высококвалифицированных стрелков и изменяются в зависимости от квалификации, уровня подготовленности спортсмена и умения настроить себя с помощью саморегуляции к предстоящем соревновании.

Объектом исследования данной статьи явились учебно-тренировочный и соревновательный процесс влияющие на изменение компонентов психической надежности высококвалифицированных стрелков по движущийся мишени.

Предметом исследования данной статьи явились компоненты психической надежности высококвалифицированных стрелков в подготовительном и соревновательном периоде.

Целью нашей статьи является выяснение влияния АГИМ на факторы психической надежности высококвалифицированных стрелков по движущейся мишени.

Новизна исследования данной статьи заключается в том, что компоненты психической надежности у стрелков по движущийся мишени и скоростной стрельбе из пистолета являются малоизученными. В связи с этим их изучение представляет как теоретическую, так и практическую ценность. Впервые с целью выявления и регуляции компонентов психической надежности и свойств внимания применяется система АГИМ.[1]

Практическая значимость заключается в том, что результаты исследования компонентов психической надежности и свойств внимания высококвалифицированных стрелков для подготовки к ответственным соревнованиям могут быть использованы как самими спортсменами, так и тренерами, может применяться для подготовки сборной России по движущийся мишени.

Использовались общепринятые методы исследования. В исследовании применялись тест на определение психической надежности опросник В.Э. Мильмана, тест показателей переключения внимания использовалась буквенная таблица Бурдона – Анфимова, тест на концентрацию внимания использовались цифровые черно-красные таблицы Шульте.

Изучение компонентов психической надежности позволило установить, что у стрелков различной квалификации обнаруживаются различные показатели по компонентам:

Уровень соревновательно – эмоциональной устойчивости (СЭУ) свидетельствует о пониженном уровне, который закономерно увеличивается с ростом спортивного мастерства, что свидетельствует о том, что тренировочный и соревновательный период эмоциональное возбуждение ниже, чем у высококвалифицированных стрелков.

Показатели, связанные с умением саморегуляции (СР) у стрелков оказываются выше среднего уровня соответственно. По показателям саморегуляции видна четкая закономерность, что с ростом спортивного мастерства способность саморегуляции увеличивается. Очевидно, ЗМС и МСМК достаточно точно умеют оценивать свое эмоциональное состояние, способны влиять на него, умеют перестраиваться в ходе спортивной борьбы, очень четкий контроль за своими действиями.

Мотивационно – энергетический (МЭ) уровень свидетельствует о любви и преданности к своему виду спортивной деятельности, МЭ уровень ЗМС и МСМК, оказываются выше среднего уровня. У МС и КМС МЭ уровень оказывается ниже среднего. По-видимому, эти спортсмены ещё не до конца прониклись чувством преданности и ответственности своему виду спорта, они, скорее всего, тренируются не с полной отдачей и не желанием чего-то добиться. Нет стремления вести соревновательную борьбу на высоком уровне.

По стабильности и помехоустойчивости (Ст-П) МСМК имеют преимущества над всеми. Это говорит о том, что ЗМС добился того уровня спортивной подготовки, что сам может контролировать свою стабильность, а МСМК предаёт все усилия для достижения максимального результата.

Было установлено, что у высшей квалификации и низшей квалификации одним из важнейших составляющих стабильности является организация свойств внимания: концентрация и переключение.

Определение этих показателей позволило выявить:

Что у ЗМС и МСМК по показателю концентрированности имеют большое преимущество над другими квалифицированными спортсменами. Предположительно, это связано с большой продолжительностью спортивно-профессиональной карьерой, выполнения некоторых упражнений с высочайшим уровнем результатов и, в связи с этим, высокой ценой ошибки, что требует высокой сосредоточенности внимания.

У МС и КМС, в отличие от ЗМС и МСМК, показатели концентрированности ниже. Это говорит о том, что спортсмены ещё не достигли своего пика формы, и им приходится концентрировать своё внимание на чём то одном, хотя нужно концентрировать на всех действия производимые спортсменом.

С целью выявления влияния системы АГИМ на компоненты психической надежности нами был проведен педагогический эксперимент в течение 6 месяцев. В начале

педагогического эксперимента с целью обучения системе агим было проведено 7 занятий Иляхиной О.Ю., в последующем было проведено 5 занятий под руководством Домрачёвой Е.Ю. которые позволили каждому спортсмену усвоить 2 части системы АГИМ.

По результатам можно сделать следующие предварительные выводы:

1. У ЗМС незначительно улучшились соревновательно-эмоциональная устойчивость, а так же стабильность и помехоустойчивость, саморегуляция и мотивационно энергетического уровня остались прежними. Всё это связано с тем, что за годы тренировок они выработали свою тактику подготовки к соревнованиям. В их систему подготовки, очень трудно внести какие либо изменения. В силу их жизненного и спортивного опыта они придерживаются строго установленной для них системы подготовки и психологической настройки на предстоящих соревнованиях.

2. У МСМК на достоверно значимом уровне повысилось всего два компонента психической надежности это саморегуляция и стабильность помехоустойчивости. Остальные компоненты повысились незначительно, но это связано с целенаправленными тренировками. Система АГИМ улучшила саморегуляцию и помогла повысить стабильность помехоустойчивости, что говорит о стремлении стрелка добиться максимальных результатов и высших мест.

3. У МС освоение системы АГИМ позволило повысить свою психическую надежность практически по всем компонентам.[2] Особо следует выделить показатель мотивационно— энергетического компонента, который подчеркивает способность в полной отдаче их на тренировках и соревнованиях и стремление вести соревновательную борьбу в любых ситуациях. Стабильность к помехоустойчивости улучшилось в 2 раза, что говорит о повышении устойчивости внутреннего функционального состояния, стабильность двигательных навыков спортивной техники и невосприимчивости к воздействию разного рода сбивающих и отвлекающих помех.

4. У КМС в силу целенаправленных тренировочных занятий с использованием системы АГИМ произошло явное улучшение показателей, ведь до эксперимента разница составляла 2 балла, что позволяет говорить о значительной стабилизации психологического состояния спортсменов, использующих систему АГИМ.

Таким образом, в результате проведенного исследования нами было установлено, что с помощью системы АГИМ значительно улучшились компоненты психической надежности, переключение и концентрация внимания. Повысилась результативность их выступлений на соревнованиях, т.е. средне групповое место занятое стрелком.

Литература

1. Алексеев А.В.- «Система АГИМ»

2. Гогунев Е.Н., мартыанов Б.И. психология физического воспитания и спорта: Учеб. Пособие для студ. Высш. Пед. Учеб. Заведений, 2010.

ОБЪЕКТИВНЫЕ ФАКТОРЫ ДЕТЕРМИНАЦИИ РАЗВИТИЯ ИГРОВЫХ ВИДОВ СПОРТА НА БЕЛГОРОДЧИНЕ В СОВЕТСКИЕ ГОДЫ

Ирхин В.Н., Михалев А.А.

Белгородский государственный национальный исследовательский университет

Определение механизма развития игровых видов спорта на Белгородчине предполагает выяснение причинно-следственных связей, условий, порождающих исследуемые изменения. Данное обстоятельство требует обращения к принципу детерминизма, позволяющему вскрывать объективные закономерные взаимосвязи и взаимообусловленности явлений, происходящих как внутри объекта, так и в процессе его взаимодействия с внешней средой. Опора на принцип детерминизма дает возможность выявить объективные и субъективные, главные и второстепенные причины развития игровых видов спорта на Белгородчине в советские годы. Остановимся на раскрытии объективных причин исследуемого процесса.

Белгородские игровые виды спорта берут своё начало в 20-х – 30-х годах XX века, когда на землях Курской и Воронежской губерний складывалась система управления развитием спорта. Игровые виды спорта в нашей области прошли такие же ступени развития, как и в стране в целом. Когда в начале XX века стали проводиться первенства России, Белгород являлся лишь маленьким уездным городом Курской губернии, и ярких спортивных событий ни в чем не наблюдалось. Однако в скором времени после революции 1917 года, Советская власть приложила немалые усилия в попытке приобщения рабочих и крестьян к массовым занятиям физической культурой и спортом.

Великая Октябрьская социалистическая революция поставила спорт, в том числе и игровой, на службу народу. Грозным испытанием для молодого социалистического государства были гражданская война и иностранная военная интервенция. При главном управлении Всеобуча был создан отдел физического развития и спорта, который с помощью комсомола стал учреждать первые военно-спортивные клубы и другие спортивные объединения. Как и по всей стране, на территории нынешней Белгородской области создавались органы Всеобуча, на которые возлагалось решение задач военного обучения трудящихся масс и допризывной молодёжи, а также решение организационных вопросов в физкультурной и спортивной работе среди населения.

Главной задачей того времени являлась проблема массовости физкультурного движения, подготовки трудящихся как резерва Красной Армии и флота, развитие новых видов спорта. Решение этой задачи осуществлялось за счёт работы спортивно-технических кружков, которые обеспечивали широкий доступ к технике крестьянской и рабочей молодежи. В этой связи первым, социально значимым фактором, повлиявшим на развитие игровых видов спорта на Белгородчине, можно назвать инициативу комсомольских, советских, партийных и профсоюзных организаций по распространению ценностей физической культуры среди широких слоев населения. Особенно выделялись комсомольские организации, стремившиеся через физическую культуру и спорт приобщить молодежь к коммунистическим идеалам. Даже в дальних деревнях, где были комсомольские ячейки, создавались спортивные команды, проводились межпоселковые соревнования.

Двадцатые годы XX века следует рассматривать как начало зарождения игровых видов спорта на Белгородской земле. Низкий уровень материально-технической и кадровой базы обусловили и не высокие спортивные результаты белгородцев. Ключевой задачей того периода являлась проблема массовости физкультурного движения, подготовки тысяч трудящихся как резерва Красной Армии и Флота, развитие новых, особенно оборонных видов спорта. На решение этих задач тратились основные силы и ресурсы органов управления. В этих условиях микросредовые детерминанты, как объективно существующие факторы и условия, которые непосредственно влияют на развитие игровых видов спорта на Белгородчине, выступили ведущими катализаторами рассматриваемого процесса. Среди данных факторов выделим, прежде всего, образовательные, поскольку в образовательных учреждениях создавались спортивные кружки и секции (волейбольные и баскетбольные), проводились соревнования по игровым видам спорта.

В период Великой Отечественной войны спортивная материально-техническая база региона была полностью разрушена. Тысячи физкультурников и спортсменов Белгородчины героически воевали на фронтах Великой Отечественной войны. Другие -самоотверженно трудились в тылу. В связи с этим, развитие игровых видов спорта временно приостановилось.

После окончания войны шел процесс восстановления спортивной инфраструктуры, в том числе и в игровых видах спорта. Повсеместно создавались рукотворные футбольные, баскетбольные и волейбольные поля, на которых разворачивались спортивные сражения между командами производственных коллективов, учебных заведений, различных спортивных организаций. Создавались команды на базе учреждений, школ, заводов. Проводились незначительные любительские турниры и матчи между организациями.

Шестого января 1954 года произошло знаменательное событие в истории

Белгородчины: Президиум Верховного Совета СССР принял Указ об образовании Белгородской области. В это время зарождается физкультурно-спортивное движение Белгородской области и начинается бурное развитие игровых видов спорта, что было детерминировано социально-экономическими факторами, связанными с финансовыми инвестициями (хотя и, по-прежнему, недостаточными) в эти виды спорта, рассматриваемые местной элитой в качестве своеобразного «индикатора самоидентификации» созданного российского региона. Наглядным примером служит такой вид спорта как баскетбол. В этот период организуются первые баскетбольные команды на базе промышленных предприятий и образовательных учреждений. Начинают регулярно проводиться баскетбольные турниры разного уровня. К концу 1954 года количество занимающихся этим видом спорта достигло 1429 человек, а в 1956 году – 1498 человек. Такое количество занимающихся было достигнуто, в первую очередь, благодаря образовательным учреждениям, в 1077 коллективах которых культивировался этот игровой вид спорта [3]. Заметим, что баскетбол развивался лишь в 5 коллективах физкультуры колхозов. Наблюдается неуклонное увеличение коллективов физкультуры, где распространен баскетбол, растет общее число баскетболистов. Стала отчетливо прослеживаться тенденция развития баскетбола в городах и районах Белгородской области.

После образования Белгородской области также начал активно развиваться и волейбол. Наибольшее развитие эта увлекательная игра получила в Белгороде, Старом Осколе, Губкине, Шебекино, а также в Тамаровском, Шебекинском, Скороднянском, Чернянском, Уколовском, Ивнянском, Волоконовском, Вейделовском районах. В 1954 году, в год образования Белгородской области, волейболом занималось 18246 человек и по популярности он стоял на третьем месте среди всех видов спорта. В 1955 году по-прежнему волейбол входил в лидирующую тройку, им занималось 17622 спортсменов. В 50-х годах в 1236 коллективах физической культуры области культивировался волейбол [3].

В 1954 году была создана областная федерация футбола. Стал разыгрываться Кубок областного совета профсоюзов, первым обладателем которого в год основания Белгородской области стал белгородский «Пищевик». Футбол стал развиваться и в других городах области – Старом Осколе, Шебекино, Губкине, Новом Осколе. С 1954 года стало разыгрываться областное первенство. Несмотря на сложности организационного периода, в 1954 году в области прошло первенство по футболу, в котором приняло участие 238 футболистов из 15 команд. В кубке области в этом же году приняло участие 1428 человек и 102 команды. Сборные команды приняли участие в восьми республиканских соревнованиях РСФСР, из которых заняли среди команд по футболу второе место, а в сельской спартакиаде РСФСР – общее десятое место [4].

По мере возрастания уровня экономического развития Белгородской области росли и расходы на игровые виды спорта, а вместе с ними и задачи, которые ставились перед командами.

В ряду социально-экономических факторов важное место занимает деятельность органов управления физкультурным движением Белгородской области, финансировавшие, организовывавшие такую работу и обеспечивавшие нормативные условия для развития игровых видов спорта на Белгородчине [1]. В целях направления и координации физкультурного движения был создан союз спортивных обществ и организаций, что стало дополнительным толчком дальнейшего массового развития физической культуры и спорта в стране. Этот момент и является одним из самых главных в развитии как всего спорта на Белгородчине, так и игровых его видов. Появились новые тенденции и направления развития игровых видов спорта. Например, тенденция количественного увеличения числа спортсменов, спортивных секций, соревнований, четко обозначившаяся после образования в 1954 году Белгородской области, была тесно связана с тенденцией повышения спортивного мастерства белгородских игроков. С возросшей популярностью игровых видов спорта значительно вырос уровень мастерства спортсменов, которые стали участвовать в соревнованиях не только областного, но и зонального, всероссийского уровня.

Большое влияние на развитие баскетбола и не только оказало создание добровольных организаций. В 1954 году была создана областная федерация футбола. Стал разыгрываться Кубок областного совета профсоюзов. В 1954 году было создано 9 областных советов ДСО, в которых культивировался футбол.

Развитие лапты на Белгородчине было связано напрямую с происходящими в сфере физического воспитания и спорта страны процессами. Первая попытка создания единых официальных правил по русской лапте была предпринята в 1926 году Высшим Советом по физической культуре при ВЦИК РСФСР. Но тогда лапта так и не была признана видом спорта, хотя ее популярность в народе была по-прежнему высока. И только в 1957 г. благодаря усилиям энтузиастов состоялось первое официальное соревнование по лапте. Первый чемпионат Российской Федерации 1958 года послужил существенным стимулом к дальнейшему развитию этой народной игры в городах и областях страны. Лапта завоевала признание.

На белгородской земле в середине XX -го века начал развиваться настольный теннис. История его развития в белгородском регионе отражает благоприятное сочетание субъективных факторов (когда в 1952 г. майор УВД Г. В. Жижин стал проводить в Белгороде регулярные занятия на спортивной базе ДСО «Динамо») и объективных. С 1954 г. стали проводиться областные соревнования по настольному теннису. Настольный теннис как

массовый вид спорта начал развиваться в Белгороде с 1957 г. в секциях для школьников на базе образовательных учреждений. В 1957 г. прошел первый чемпионат Белгорода среди школьников по настольному теннису. Середина 60-х годов (1964 –1967 годы) была отмечена подъемом белгородского настольного тенниса. Были созданы спортивные секции в строительном техникуме, в «Центргипроруде», на предприятиях и в государственных учреждениях. Стали регулярно проводиться соревнования среди трудовых коллективов. Однако, несмотря на определенные достижения, белгородский настольный теннис испытывал серьезные проблемы с кадрами тренеров. Имеющимся наставникам не хватало опыта, профессиональных знаний. Перелом наметился в конце 60-х годов с появлением на спортивной арене команды студентов БГПИ, много и успешно участвовавшей в соревнованиях спортивного общества «Буревестник» [2]. Ручной мяч начал культивироваться в Белгороде также в середине 60-х годов.

Анализ культурных детерминант позволяет подчеркнуть особую любовь белгородцев к игровым видам спорта (особая приверженность к футболу, распространение народных видов спорта, например, игры в городки).

Итак, развитие игровых видов спорта на Белгородчине в советский период нельзя рассматривать отдельно от развития спорта в СССР в целом. Большое влияние на него оказала сложная экономическая и политическая ситуация довоенных, военных и послевоенных лет, а также совокупность социальных, культурных и образовательных детерминант.

Литература

1. Ирхин В.Н. Генезис развития физической культуры Белгородской области / В.Н. Ирхин / Сб. статей. – Курск. – 2010. – С.17-24.
2. Ирхин В.Н. История физической культуры Белгородской области: учебное пособие / В.Н. Ирхин. – Белгород, 2006. – 126 с.
3. Ирхин В.Н., Миронова Т.А. История развития видов спорта на Белгородчине: учебное пособие/ В.Н.Ирхин. Т.А. Миронова.- Белгород, 2013.-83 с.
4. Руцкой И.А. Белгородский футбол: вчера, сегодня, завтра / И. А. Руцкой. Белгород : Изд-во ВИСА, 2006. – 14 с.

РАЗВИТИЕ ТВОРЧЕСКОГО ПОТЕНЦИАЛА УЧИТЕЛЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ В УСЛОВИЯХ МЕТОДИЧЕСКОЙ РАБОТЫ ШКОЛЫ

Ирхина И.В., Ирхин В.Н.

Белгородский государственный национальный исследовательский университет

Методическая работа в школе является фактором и условием становления учителя физической культуры, где оттачивается мастерство, апробируются полученные знания и личный опыт, развивается творческий потенциал педагога.

В научных публикациях по проблемам управления школой особое место в развитии творчества учителя занимает система методической работы. В исследованиях отмечается, что, несмотря на первоочередное значение методической деятельности руководителей школ, в организации работы с педагогическими кадрами, имеет место формализм, тормозящий творческий рост учителей. Среди прочих факторов, исследователи указывают на ограниченность методической работы рамками деятельности методобъединений и повышением квалификации учителей по частно методическим, предметным вопросам; на недостаточный учёт личностных особенностей педагогов, их профессиональных интересов и потребностей, индивидуального стиля учебной деятельности; на недостаточную методологическую и теоретическую подготовку педагогических коллективов; на случайный выбор методических проблем и др. (Т.И. Шамова, М.М. Поташник). Наши наблюдения за деятельностью руководителей школ и учителей физической культуры в системе методической службы образовательных организаций подтверждают нескоординированность целей методических структур, разобщённость действий педагогических объединений и органов внутришкольного управления, «размытость» и неконкретность решаемых ими задач.

В психолого-педагогических работах выделяются различные подходы к исследованию творчества как интегральной характеристики деятельности. Творчество раскрывается как создание новых, оригинальных ценностей, имеющих общественную значимость (С. Л. Рубинштейн), как создание чего-то нового, в том числе и во внутреннем мире самого субъекта деятельности (Л. С. Выготский), как источник и механизм движения, атрибут материи (Я. А. Пономарёв), как некий выход за пределы наличной ситуации или имеющихся знаний (Д. Б. Богоявленская, А. М. Матюшкин), как особое свойство или устойчивая особенность человеческого индивида, которая обуславливает способность проявлять социально значимую творческую активность (Н. М. Гнатко) и т.д. В творчестве проявляется феномен самодвижения деятельности, который приводит к выходу за пределы заданного, за рамки требований, т.е. в ситуативно нестимулированную продуктивную деятельность (Д. Б. Богоявленская).

Исследования различных аспектов творческой деятельности учителя объединяет идея, которая заключается в возможности включения механизма общего и профессионального саморазвития личности учителя за счёт создания условий для самореализации личности,

диагностики и развития творческих возможностей, авторской позиции, неповторимой технологии педагогической деятельности.

Таким образом, потенциальная креативность учителя (креативность в возможности) становится актуальной (действительной) только в процессе освоения определённого вида деятельности, в условиях реальной педагогической практики. Особое место в профессиональном саморазвитии и развитии творческого потенциала учителя занимает внутришкольная система методической работы.

Несмотря на первоочередное значение методической работы в непрерывном профессиональном и творческом саморазвитии педагогов более 70% руководителей школ отмечают нежелание учителей физической культуры участвовать в методической работе школы и непонимание её важности, характеризуя отношение к ней педагогов как пассивное, безразличное, формальное, несерьёзное. При этом руководители указывают, что у практиков, особенно опытных учителей с большим стажем работы, отсутствует заинтересованность в повышении профессионального мастерства в условиях школы, которая резко возрастает в период аттестации учителя. По данным опроса 90 % учителей считают, что творческий потенциал педагогического коллектива их школы не раскрыт полностью, при этом 59 % педагогов осознают себя творческой личностью. Раскрытию их творческих сил мешает недостаток знаний и педагогического мастерства, консерватизм, боязнь неуспеха и бесполезности усилий. Среди наиболее значимых проблем, с которыми сталкиваются руководители школ в организации методической работы, респонденты называют: отказ учителей использовать в практике работы новые приёмы, методы и технологии обучения, нежелание обмениваться своим опытом с другими учителям, открыто заявлять о своих дидактических затруднениях и проблемах. Причинами такого отношения педагогов к методической работе являются, по мнению руководителей, недостаточная подготовленность заместителей директора школы к деятельности с педагогическими кадрами, неумение создать условия для раскрытия творческого потенциала учителей и повышения мотивации к профессиональному развитию во внутришкольном управлении, отсутствие в школе необходимой литературы по организации методической работы и т.д.

Методическая работа направлена, в первую очередь, на развитие и саморазвитие индивидуальной творческой деятельности педагога, на социальную защиту педагогов через оказание систематической адресной помощи с учетом их потребностей и индивидуальных качеств.

В условиях школы наиболее приемлем разноуровневый подход к организации методической работе с учителями физической культуры. В педагогическом коллективе условно можно выделить три группы учителей:

1. Творчески работающие — первая группа;
2. Работающие добросовестно и ориентированные на творчество, но испытывающие определенные затруднения в достижении первого уровня — вторая группа;
3. Молодые специалисты — третья группа.

Первая группа может посещать «Школу высшего педагогического мастерства», содержание деятельности которой заключается в:

- реализации научно-исследовательского подхода к обучению, воспитанию и развитию ученика;
- освоении новых для учителя образовательных теорий и технологий;
- создании новых способов диагностики уровня обученности, воспитанности и развития личностных качеств учащихся, пособий, учебников и т. п.

Педагоги, составляющие первую группу, работают на доверии. Они наставники педагогов из группы становления, руководители творческих микрогрупп. Педагоги этого уровня – проводники новых методик, технологий

Особое внимание уделяется группе становления педагогического мастерства. В плане работы с этими педагогами – открытые уроки более опытных коллег с последующим анализом, теоретические вопросы педагогической деятельности и практикумы. Педагогам этой группы оказывается конкретная помощь при составлении плана работы, текущих и открытых уроков, воспитательных дел, оказывается помощь при выборе темы для самообразования, определяются основные направления работы, рекомендуются для более подробного изучения и апробации методики и педагогические технологии и т.д.

Самообразование – важная форма повышения квалификации, главный и наиболее доступный источник знаний и развития творческого потенциала учителя физической культуры. Как правило, педагоги сами определяют для себя тему самообразования или проблему исследования. В плане индивидуального развития педагога предусматривается подбор литературы, поиск адресов передового (актуального) педагогического опыта, знакомство с опытом других коллег, посещение курсов, далее отрабатывается технология и осуществляется практическая работа по теме исследования. Завершается самообразовательный процесс анализом, оценкой и самооценкой эффективности выполненной работы, в случае необходимости корректировкой педагогической деятельности.

Самообразование осуществляется посредством следующих видов деятельности:

- просмотр телепередач, чтение прессы.
- знакомство с педагогической и методической литературой.
- регулярное использование информации из Интернета.

- посещение семинаров, тренингов, конференций, учебных занятий коллег.
- систематическое повышение квалификации.
- изучение современных психологических и педагогических методик и технологий.
- систематическая демонстрация собственного педагогического опыта.

Результатом работы учителя по самообразованию становится:

- обобщение актуального педагогического опыта;
- творческий отчет;
- доклады, выступления на семинарах, конференциях, «мастер-классе» и др.;
- рефераты;
- разработки методической продукции;
- разработки конспектов уроков, внеурочных занятий, внеклассных мероприятий, КТД,

планов воспитательной работы.

Темы самообразовательной деятельности учителя физической культуры формулируются как конкретизация (декомпозиция) общешкольной темы. Такой подход позволяет поставить каждого педагога в активную позицию, обеспечить его личный профессиональный рост и причастность к качественным изменениям, происходящим в школе. Более того, общая идея сплачивает людей, формирует понимание необходимости взаимодействия, сотворчества, партнерства, взаимного доверия, открытости, взаимопомощи, ибо результаты работы школы складываются из успешности труда каждого педагога. Самообразование перестает быть формальной обязанностью; обмен опытом, сотрудничество рождает новое качество, повышают результативность и мотивационную основу педагогического труда.

В управлении методической работой в школе должна быть разработана система мотивации и стимулирования профессионального развития педагогов.

Основным мотивом является реализация себя в профессиональной деятельности как творческой личности (мастер-классы, выставки достижений учащихся и педагогов, разработка авторских программ, пособий).

Вторым ведущим мотивом в профессиональном развитии является мотив личного развития, приобретение новой информации (курсы, повышения квалификации, стажировки, семинары. Мотив личного развития необходимо поддерживать также и предоставлением дополнительных дней к отпуску и отгулов в каникулярное время.

Третьим ведущим мотивом, который особенно влияет на эффективное профессиональное развитие, является мотив самоутверждения, достижения социального успеха в педагогическом коллективе (конференции, семинары, педагогические чтения, фестивали инновационных проектов, обобщение и распространение передового

педагогического опыта, подготовка публикаций и пособий в печати). Немаловажную роль играет мотив состязательности (различные конкурсы, смотры, соревнования, спортивные праздники).

Самообразование педагога включает в себя несколько этапов:

1. Выбор направления и темы самообразования (при выборе темы необходимо ориентироваться на собственные потребности, интересы, особенности профессиональной деятельности и уровень мастерства).
2. Формулирование цели и задач самообразования.
3. Определение круга источников информации.
4. Выбор формы самообразования.
5. Составление плана самообразования.
6. Определение результата самообразования.
7. Анализ и оценка деятельности в процессе самообразования, подготовка отчета.

Обобщая сказанное, отметим, что процесс развития потенциала учителя физической культуры начинается тогда, когда педагогическая деятельность приобретает в глазах педагога личностную, глубоко осознанную ценность.

Литература

1. Ирхин В.Н., Ирхина И.В., Собянин Ф.И. Здоровьеориентированная дидактическая система учителя физической культуры. / В.Н. Ирхин, И.В. Ирхина, Ф.И. Собянин. /Теория и практика физической культуры. -2005. -№ 5. – С. 54-56.
2. Ирхина И.В. Развитие здоровьесберегающей дидактической системы учителя в условиях методической работы / И.В. Ирхина / Вестник Владимирского государственного гуманитарного университета. – Вып.18 (37). – 2014. - С. 83-90.
3. Ирхина И.В. Методическое сопровождение процесса развития здоровьесориентированной дидактической системы учителя / И.В. Ирхина./ Педагогика и образование в системе научного знания: материалы Всероссийской научно-практической конференции с международным участием, посвященной 75-летию кафедры педагогики Белгородского государственного национального исследовательского университета(Белгород,10-11 февраля 2015 г.) / Отв. ред. И.Ф. Исаев. – Белгород: МД «Белгород, 2015. – 115-118.

СТАНОВЛЕНИЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ОРИЕНТАЦИИ КУРСАНТОВ ВУЗОВ МВД РОССИИ СРЕДСТВАМИ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ

Кадуцкий П.А., Воинов П.Н., Устинов А.А., Медведев А.В., Баландюк Р.О.

Белгородский Юридический институт МВД России имени И.Д. Путилина

В связи с обострившейся криминогенной обстановкой в современной России методы подготовки курсантов должны своевременно совершенствоваться, исходя из требований, предъявляемых практической деятельностью сотрудника. Важную роль в борьбе с преступностью играет физическая подготовка сотрудников полиции, их ловкость, быстрота реакции, умение быстро преодолевать препятствия, владение навыками единоборства. При этом не менее важной является устойчивая психика сотрудников, которую помимо физических качеств можно развить на занятиях по физической подготовке.

Общество предъявляет большие требования к сотруднику ОВД, который должен отличаться высоким уровнем интеллектуальных, моральных и физических качеств.

Условия выполнения профессиональной деятельности сотрудниками, постоянное нахождение в опасных для жизни и здоровья ситуациях приводит к их психологической и физической уязвимости, именно поэтому неотъемлемой частью профессиональной подготовки сотрудников полиции является физическая подготовка. Цель физического воспитания – развитие физической и психологической готовности сотрудников к успешному осуществлению оперативных задач, умелое применение физической силы, техники боевых приемов борьбы и специальных средств в борьбе с незаконными действиями [3, С. 145]. Образовательные, развивающие и воспитательные функции физической культуры реализуются в специализированной системе обучения, которая предусматривает организацию занятий применительно к оперативной деятельности сотрудников.

Для того чтобы сотрудник ОВД был готов к различным экстремальным ситуациям в процессе своей службы, необходимо развивать эти навыки и умения во время учебы в вузе. Это означает, что одним из основных требований подготовки специалиста является целенаправленный образовательный процесс, направленный на формирование у курсантов навыков, связанных с характером предстоящей профессиональной деятельности [1, С. 35].

Физическая подготовка является одной из составных частей профессиональной подготовки сотрудников органов внутренних дел. Ее целью служит формирование физической и психологической готовности сотрудников к успешному выполнению оперативно-служебных задач, умелому применению физической силы, боевых приемов борьбы и специальных средств при пресечении противоправных действий, а также обеспечение их высокой работоспособности в процессе служебной деятельности [2, С. 130-131].

Физическая подготовка курсантов вузов МВД России является достаточно важным элементом в процессе учебы. Необходимо, в первую очередь, развивать у курсантов общую физическую подготовку, то есть такие качества как скорость, выносливость, ловкость, ведь без них тяжело осваивать специфические для сотрудников полиции виды физических

нагрузок. Также важную роль играют навыки самозащиты при пресечении преступлений и правонарушений, теоретические знания и практический опыт применения боевых приемов борьбы и владение различными видами единоборств. Курсант должен понимать, что обеспечение личной безопасности является неотъемлемой составляющей профессиональной деятельности.

Если рассматривать профессиональную ориентацию в широком смысле как комплекс мероприятий, направленных на оптимизированное трудоустройство человека с учетом его особенностей, физических способностей, то при изучении профессиональной ориентации курсантов предметом специального анализа становится физические и психологические нагрузки при выполнении физических упражнений.

Актуальным направлением в профессиональной ориентации курсантов также является развитие умений и навыков, которые обеспечат правомерное применение физической силы и специальных средств при задержании преступников, ведь в случаях их неправомерного применения сам сотрудник будет привлечен к уголовной ответственности.

Нельзя забывать и о том, что многие преступники, совершают преступления с использованием каких-либо видов оружия. В связи с этим, чтобы сотрудник грамотно поступил при задержании таких лиц, на практических занятиях по физической подготовке важно отработать действия при самообороне и задержанию вооруженных преступников.

Также для ориентации курсантов в служебной деятельности необходимо проходить полосу препятствий. В результате чего отрабатываются навыки преодоления различных препятствий, с которыми часто сталкиваются практические сотрудники некоторых подразделений (к примеру, СОБР, ОМОН, ППСП, ОВО).

Многие игры на занятиях по физической подготовке помогают моделировать жизненные ситуации, необходимые при прохождении службы. Привычка соблюдать правила поведения и установленные нормы, трудолюбие, самодисциплина, воспитанные в спортивной деятельности, переносятся в профессиональную деятельность.

Необходимо отметить, насколько важно регулярно отрабатывать полученные вышеперечисленные навыки. Ведь в экстремальных ситуациях сотрудники ОВД не должны проявлять растерянности и беспомощности, уступать правонарушителям в силе и ловкости. Сотрудник должен уметь в тактическом отношении правильно применить приемы самозащиты.

Психологическими элементами профессиональной ориентации курсантов в период образовательного процесса в ведомственных вузах выступают:

- психоэмоциональная устойчивость;

- смелость, решительность, должные к применению в экстремальных ситуативных вариациях, проявляющиеся в ежедневной практической деятельности сотрудника органов внутренних дел (смелость и решительность развивается посредством выполнения упражнений, которые содержат элементы риска и опасности);

- должным образом развитые аналитические способности (аналитические способности рекомендуется развивать посредством спортивных игр);

- дисциплинированность и воля в период образовательного процесса и при дальнейшей служебной деятельности (дисциплинированность курсантов и слушателей воспитывается за счет постоянной и обоснованной требовательности к себе и товарищам. Необходимо выработать привычку четкого и правильного выполнения команд обучаемыми на занятиях по физической подготовке. Так же выработать определенную программу, которая будет включать в себя соблюдение норм спортивной этики в ходе игр и соревнований, общеразвивающие, строевые, гимнастические и порядковые упражнения. Следует так же помнить, что в экстремальных ситуациях люди ведут себя по-разному);

- профессиональная надежность.

При укреплении всех этих качеств можно использовать следующие средства физической подготовки:

- упражнения, моделирующие различные стрессовые ситуации, к примеру, применение элемента неожиданности, ограничение по времени, создание условий соперничества;

- упражнения, требующие выполнения двигательных задач в усложненных условиях: прохождение полосы препятствий, бег в гору и с горы по сложному маршруту;

- упражнения, требующие выполнения гимнастических упражнений, например, сальто, кувырки;

- различные спортивные игры, развивающие аналитические способности курсантов;

- различные виды единоборств.

Построенная в соответствии с данными примерами модель организации и проведения практических занятий по физической подготовке с курсантами вузов МВД России позволяет осуществлять целенаправленное эффективное управление профессиональной ориентацией будущих специалистов органов внутренних дел, формирует у них высокий уровень профессионально-прикладной подготовленности в целом к предстоящей службе.

Литература

1. Герасимов И.В. Моделирование профессиональной деятельности в рамках комплексных практических занятий // ОрЮИ МВД России им. В.В. Лукьянова, 2013. – С. 33-36.

2. Золотенко В.А. Совершенствование профессионально-прикладной физической подготовки курсантов в образовательных учреждениях МВД России: дис. ... канд. педаг. наук: Санкт-Петербург, 2011. – 199 с.
3. Кашеев Д.В. Профессиональное воспитание курсантов вузов МВД России в процессе физической подготовки: дис. ... канд. педаг. наук: Барнаул, 2005. – 222 с.
4. Кодзоков А.Х. Особенности физической подготовки слушателей вузов МВД России // Теория и практика общественного развития. 2014. №21. С.280-282.
5. Нестерович С.Н. Повышение эффективности специальной профессионально-прикладной физической подготовки кадров пограничных органов в вузе: дис. ... канд. педаг. наук: Москва, 2011. – 162 с.
6. Организация и методическое обеспечение тактико-специальной, огневой и физической подготовки сотрудников органов внутренних дел: учебно-метод. пособие / Под ред. С.В. Непомнящего. Волгоград: ВА МВД России, 2009. – 240 с.
7. Прохорова И.В., Держинский Г.А., Держинский С.Г. Методика физической подготовки будущих специалистов таможенного дела // Ученые записки университета Лесгафта. 2015. №3 (121). С.113-118.
8. Ховалкин О.В. Профессиональная адаптация сотрудников Госавтоинспекции к служебной деятельности средствами физической культуры: дис. ... канд. педаг. наук: Барнаул, 2010. – 257 с.

СОВРЕМЕННЫЕ ТЕХНОЛОГИИ В ФОРМИРОВАНИИ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ В СИСТЕМЕ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ ШКОЛЬНИКОВ

Карабут Р.В.

*Муниципальное бюджетное общеобразовательное
учреждение-лицей №32 г. Белгорода*

"Здоровье - это драгоценность ради которой действительно стоит не только не жалеть времени, сил, трудов и всяческих благ, но и пожертвовать ради него частицей самой жизни, поскольку жизнь без него становится нестерпимой и унижительной"

М. Монтель.

Здоровье человека является необходимым условием реализации всех заложенных в человеке возможностей, основа основ достижения успехов. Дети - цветы жизни, это наше будущее. Здоровье - главное нации. Если здоровье - богатство, его надо сохранять. «Здоровье - это вершина, которую должен каждый покорить сам» - так гласит народная мудрость.

В вопросах оздоровления детей рука об руку должны идти медики, педагоги, психологи, специалисты и родители. Основной задачей должно стать воспитание здорового образа жизни у детей, потребности быть здоровым, беречь и укреплять здоровье, ценить счастье здоровья.

Тема «Здоровье», «Здоровый образ жизни» должна пронизывать все виды деятельности ребёнка. Необходимо воспитывать у детей мотивацию здорового образа жизни через понимание здоровья как ведущего показателя экологической красоты, как средства достижения жизненных успехов[1].

Необходимо вести физкультурно-оздоровительную работу, обеспечивающую поддержку и развитие физического статуса детей, становление показателей физического здоровья.

Задачи:

1. Обеспечить психо - физическое благополучие детей и формирование сознательного отношения к собственному здоровью, здоровью значимых близких, природным ресурсам родного края.
2. Объединить усилия сотрудников и родителей для эффективной оздоровительной работы.
3. Повысить функциональные и адаптационные возможности организма детей за счёт внедрения здоровьесберегающих технологий.
4. Обогащать двигательный опыт детей и развивать психо-физические качества: быстроту, ловкость, гибкость, силу.
5. Научить детей регулировать своё психическое состояние и уметь предупреждать опасные ситуации и правильно вести себя при их возникновении.
6. Обеспечить квалифицированную диагностику состояния здоровья и оценки влияния оздоровительных технологий на организм ребёнка.

Концептуальные основы формирования здорового образа жизни:

концептуальной основой деятельности структурного подразделения является обеспечение непрерывного, адекватного развития способностей детей на фоне физического, психического и социального комфорта и создание предпосылок для успешной подготовки детей дошкольного возраста к обучению в школе.

Таким образом, актуальным является целесообразный подбор инновационных образовательных программ, с приоритетом выбора максимально здоровьесберегающих образовательных методик и технологий, координацией деятельности всех педагогов и специалистов с целью разработки индивидуального маршрута воспитания, оздоровления с

учётом здоровья воспитанников, индивидуальных способностей, интересов, перспектив развития.

Стратегия организации работы:

1. Проведение мониторинга состояния здоровья детей.
2. Анализ созданных условий предметно-развивающей среды.
3. Изучение современных нормативно-правовых документов.
4. Изучение и внедрение современных инноваций в образовательной области «Здоровье».
5. Проектирование модели системы работы по формированию здорового образа жизни у детей.

Принципы работы:

1. Научность.
2. Доступность.
3. Активность.
4. Сознательность.
5. Единство диагностики и коррекции.
6. Систематичность.
7. Целенаправленность
8. Оптимальность.

Инновационная деятельность в сфере физической культуры базируется на основных медико-педагогических принципах и предполагает прежде всего формирование здорового образа жизни в работе с детьми.

Анализ данных современной научной литературы, посвященной современным инновационным подходам к организации физкультурно-оздоровительной работы по формированию здорового образа учащихся, показывает явно неудовлетворительный уровень. Занятия физической культурой в учебных учреждениях не интересуют, а, наоборот иногда вызывают негативные эмоции. Существенную роль в разрешении данной ситуации играют повышение мотивации к использованию средств физической культуры в повседневной жизни, в том числе к занятиям по физическому воспитанию и выбор адекватных средств компенсации дефицита повседневной двигательной активности. Поэтому неадекватность нормативных требований по физическому воспитанию и их оценок не способствуют решению основной задачи физического воспитания, а именно его оздоровительной направленности. Стратегической целью образовательных учреждений образования должно стать создание среды, который способствует физическому и нравственному оздоровлению учащихся, поддержанию уровня имеющегося здоровья, его

укреплению, формированию навыков здорового образа жизни, воспитанию культуры здоровья, нейтрализующей и снижающей негативное действие внешних и внутренних средовых факторов, повышающей стрессоустойчивость учащихся.

Приобщение человека к здоровому образу жизни следует начинать с формирования у него мотивации здоровья. Формирование мотивации должно базироваться на двух важных принципах: возрастном и деятельностном. Первый принцип гласит: воспитание мотивации необходимо начинать с раннего детства. Второй принцип утверждает: мотив здоровья следует создавать через оздоровительную деятельность по отношению к себе, т. е. формировать новые качества путем упражнений[2].

Стиль здоровой жизни определяется разными мотивами. Среди них следует выделить главные:

- мотивация самосохранения; суть мотива сводится к тому, что человек не совершает каких-либо действий, если они угрожают его здоровью и жизни;

- мотивация подчинения этнокультурным требованиям; человек подчиняется этнокультурным требованиям потому, что хочет быть равноправным членом общества и жить с его членами в гармонии;

- мотивация получения удовольствия от здоровья; ощущение здоровья приносит человеку радость, поэтому он будет делать все, чтобы быть всегда в бодром состоянии и хорошем настроении;

- мотивация возможности самосовершенствования; у здорового человека физические, психические, интеллектуальные возможности гораздо большие, чем у нездорового;

- мотивация возможности маневрировать; здоровый человек может менять профессии, перемещаться из одной климатической зоны в другую, он чувствует себя свободным, независимо от внешних условий;

- мотивация достижения максимально возможной комфортности; человек чувствует себя максимально комфортно, раскованно, если у него отсутствует какой-либо физический или психический дискомфорт.

Формирование готовности учащихся к здоровому образу жизни возможно при следующих организационно-педагогических условиях:

- всестороннем использовании нравственного потенциала физической культуры и спорта как средств формирования культуры здоровья личности;

- единстве формирования знаний, умений и навыков, убеждений, ценностных ориентаций;

- сохранения индивидуальных приоритетов в создании для каждого собственной здоровьесберегающей траектории, профилактики, укрепления здоровья в социуме.

Здоровый образ жизни характеризуется направленностью, которая объективно выражается в том, какие ценности им производятся, какие общественные потребности им удовлетворяются, что он дает для развития самой личности. Между реальным образом жизни и порождаемой им системой субъективных отношений возникают противоречия, в процессе разрешения которых происходит перестройка, развитие и совершенствование образа жизни, системы отношений в нем. Важно не только то, как учащийся, но и то, ради чего он живет, чем гордится и против чего борется. Так здоровый образ жизни приобретает оценочное и нормативное понятие.

Таким образом, можно сделать вывод, что здоровье во многом зависит от образа жизни. Содержание здорового образа жизни учащихся отражает результат распространения индивидуального или группового стиля поведения, общения, организации жизнедеятельности. Здоровый образ жизни во многом зависит от ценностных ориентаций учащегося, мировоззрения, социального и нравственного опыта[3].

В сфере инновационной деятельности в области физической культуры и спорта необходимо большое внимание уделять поиску новых организационных форм физкультурно-оздоровительной работы с учащимися в рамках учебного процесса и во внеучебное время. Согласно современным подходам основными задачами физкультурно-оздоровительной работы в учебном заведении является формирование у учащихся потребности к занятиям физической культурой и ведению здорового образа жизни. Это способствует повышению у них функционального состояния, развитию физических качеств, формированию двигательных умений и навыков. Физкультурно-оздоровительная работа помогает эмоциональному, интеллектуальному, духовно-нравственному и эстетическому развитию личности, формированию творческих способностей.

Литература:

1. Бажуков С.М. Здоровье детей – общая забота: (организация физического воспитания школьников) – М.: Физкультура и спорт, 1987.
2. Козлова Т.В., Рябухина Т.А. Физкультура для всей семьи. – М.: Физкультура и спорт, 1988.
3. Коростелев Н.Б. Шаг за шагом: твой календарь здоровья. – М.: Молодая гвардия, 1987.
4. Фонарев М.И., Фонарева Т.А. Лечебная физическая культура при детских заболеваниях. – Л.: Медицина, 1981.

ПРОФИЛАКТИКА И КОРРЕКЦИЯ ОТКЛОНЕНИЙ В СОСТОЯНИИ ЗДОРОВЬЯ У ДЕТЕЙ ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА СРЕДСТВАМИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

Карабут Р.В.

*Муниципальное бюджетное общеобразовательное
учреждение- лицей №32 г. Белгорода, Россия*

Здоровье человека является основополагающим условием социального и экономического развития общества, и в тоже время это самая главная ценность любого государства.

Человек должен осознать, что он сам в большей степени несет ответственность за состояние своего здоровья, должен понять важность личного отношения к своему здоровью, к использованию первичных мер профилактики.

Дефицит знаний по вопросам здорового образа жизни снижает уровень здоровья нации, способствует распространению вредных привычек и фактора риска возникновения заболеваний. Здоровый образ жизни – поведение, стиль, способствующие сохранению, укреплению и восстановлению здоровья.

Здоровый образ жизни – это искусство. А значит, как любому искусству, ему необходимо учиться, начиная учение по возможности в раннем возрасте.

Основу здорового образа жизни и формирования здоровья составляют оптимальный режим труда, отдыха, питания, соблюдение правил личной и общественной гигиены, отсутствие вредных привычек, равновесие физической и психологической активности[1].

Актуальность рассматриваемой проблемы обусловила выбор темы исследования: "Профилактика и коррекция отклонений в состоянии здоровья у детей школьного возраста средствами физической культуры ". Укрепление здоровья подрастающего поколения, оптимизация процесса формирования здоровой, гармонично развитой личности, мобилизация усилий на преодоление влияния негативных социально-экономических явлений в обществе - важнейшие задачи физического воспитания школьников. Их значимость возрастает в связи с ухудшением состояния здоровья, ростом проявлений социальной дезадаптации и нервно-психических нарушений в структуре заболеваемости детей и подростков.

Двигательная активность, физическая культура и спорт – необходимые атрибуты здорового образа жизни, часть общей культуры общества, важнейшее средство сохранения и укрепления здоровья, физического развития и профилактики заболеваний.

Академик А.И. Бакулев писал: «Спорт это не только могучее средство профилактики, предупреждения болезней, но и важный лечебный фактор. Физические упражнения поднимают общий жизненный, в частности нервно-психический, тонус организма, его сопротивляемость болезненному процессу, улучшают функции кровообращения и дыхания, повышают аппетит и т.д. Лечебная физкультура оказывает благотворное влияние при борьбе с огромным числом заболеваний, она внедряется в повседневную деятельность всех лечебно-профилактических учреждений».

Благодаря физическим упражнениям развиваются такие качества как выносливость, сила, быстрота и ловкость, которые способствуют повышению умственной и физической работоспособности, имеют общевоспитательное, нравственное, эстетическое значение. Физическая нагрузка – лучшее средство для снятия напряжения. Движения тесно связаны с деятельностью сердца, сосудов, легких, желез внутренней секреции центральной нервной системы. Точно замечено: «Биение сердца – ритм здоровья». Регулярные занятия физической культурой уменьшают в крови количество холестерина, активизируется антитвертывающая система, препятствующая образованию тромбов в сосудах при малоподвижном образе жизни, укрепляется иммунная система, увеличивается содержание в крови гемоглобина, предупреждают нарушения углеводного обмена, особенно у лиц с фактором риска сахарного диабета.

Постоянные, разнообразные физические упражнения делают человеческое тело не только сильным, но и красивым. Движение – сущность жизни и основа здоровья.

Движение – важнейший фактор, обеспечивающий формирование организма в процессе его филогенетического развития. Поведение людей связано с мышечной деятельностью, играющей важнейшую роль в поддержании нормального состояния организма, его развития и здоровья. Систематическое занятие физической культурой и спортом оказывают разностороннее, благоприятное влияние на состояние здоровья[2].

Задачи школы:

1. Сохранение здоровья детей.
- 2 Привлечение внимания общественности к проблеме сохранения и укрепления здоровья детей
3. Создание системы взаимосвязи и сотрудничества со всеми заинтересованными службами
- 4 Создание и апробация здоровьесберегающих технологий в образовательном процессе.

С одной стороны, человек должен хотеть приобретать «знания» и «умения» о здоровье и здоровом образе жизни, а с другой — хотеть потом применять их в жизни.

Вся информация, которая дается ученикам по проблемам здоровья и здорового образа жизни, должна иметь непосредственную и очевидную, причем, для самих школьников — связь с реально существующими у них потребностями. Например, бессмысленно рассказывать учащимся начальной школы о страховой медицине, порядке записи в регистратуре поликлиники и т.п.: ничего кроме плохо скрываемой скуки это не вызовет, поскольку не соответствует их потребностям. Им важнее знать, как сказать учителю на уроке о том, что заболел живот, что делать, если кому-то стало плохо на перемене и т.д.

Казалось бы, настолько очевидный критерий, но как часто он не учитывается при определении содержания образования! Проблема заключается в том, что следование этому критерию требует четкого представления о реально, а не с точки зрения учителя, существующих потребностях конкретных учеников. А вот это уже значительно сложнее.

Информация должна быть ориентирована на то, чтобы открывать взаимосвязь того, о чем говорится, с возможностью школьников реализовывать те или иные свои потребности. Например, занятие по проблемам здорового питания произведет на подростков совершенно другое впечатление, если показать, что употребление пищи связано со страшно мучающими их прыщами на лице — связь изучаемого материала с удовлетворением их собственных потребностей будет налицо.

Таким образом, лишь та информация о здоровье и здоровом образе жизни будет вызывать интерес у школьников и способствовать формированию подструктуры субъективного отношения, которая тем или иным образом связана с удовлетворением их потребностей.

В школах должны претворяться в жизнь рекомендации практической и научной медицины, физиологии и педагогики. Режим дня детей необходимо строить с учетом научно обоснованного чередования учебного труда (разной интенсивности и характера) с отдыхом, пребывания на открытом воздухе, закаливания организма, рационального питания, чистоты и порядка в школе, классе, достаточной освещенности классных помещений, комфортной температуры в помещении школы, удобной мебели, достаточной для нормального роста и развития школьника двигательной активности детей, активного отдыха до уроков, между уроками и самостоятельными занятиями.

Трудно переоценить каждое из перечисленных средств сохранения здоровья детей, а в сочетании они создают хорошие условия для нормального развития учащихся, для их эффективного обучения. Неоценимо значение двигательного режима для здоровья, умственной и физической работоспособности учащихся в общем режиме школы. Двигательный режим школьника складывается из учебной, спортивно-массовой и физкультурно-оздоровительной работы, составляющих основу их физического воспитания.

Из различных видов этой работы складывается стабильный ежедневный двигательный режим: гимнастика до занятий, физкультурные минутки на уроках, игры на перемене, час занятий физическими упражнениями, подвижными играми (спортивный час), игры и развлечения на прогулке. Условия школы являются благоприятными для оптимальной организации всех перечисленных видов физкультурно-оздоровительной работы[3].

Физическое воспитание подрастающего поколения является органической частью системы воспитания и образования детей и служит целям всестороннего развития школьников, их подготовке к жизни и труду.

Таким образом, систематическая двигательная активность, занятия физической культурой и спортом оказывают положительное воздействие на организм человека. Владение основами науки о здоровье – неперенное качество любого современного человека, одно из важных требований культуры.

Литература

1. «Школьникам – здоровый образ жизни» Г.П. Богданов Москва Физкультура и спорт 1989г.
2. «Здоровый образ жизни в современных образовательных учреждениях» С.П. Тимофеев, В.В. Луханин, А.Г. Колесников. Белгород 2004г.
3. «Физкультурно-оздоровительная работа в режиме учебного и продленного дня школы» В.К. Шурухина Москва «Просвещение» 1980г.

УМСТВЕННАЯ РАБОТОСПОСОБНОСТЬ ДЕТЕЙ 5-6 ЛЕТ С РАЗЛИЧНЫМ УРОВНЕМ ФИЗИЧЕСКОЙ РАБОТОСПОСОБНОСТИ И ДВИГАТЕЛЬНОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ

Кесель С.А, Мышьяков В.В, Валедов П.Е.

Гродненский государственный университет им. Я. Купалы

Умственная работоспособность является интегральным показателем функционального состояния организма ребенка и отражает степень его адаптации к учебным нагрузкам. Параметры умственной работоспособности тесно связаны с другими критериями, характеризующими функциональное состояние (ФС) детей дошкольного возраста (вариабельность сердечного ритма, личностная и ситуативная тревожность, показатели центральной гемодинамики и вегетативного тонуса и др.) [10]. Результаты научных исследований [4] указывают на то, что физические упражнения оказывают положительное влияние, не только на уровень двигательной подготовленности и физической

работоспособности, но и на ФС детей, в условиях информационной нагрузки. При этом особый интерес представляют работы, ориентированные на изучение взаимосвязи физиологических и психологических показателей функционирования организма с уровнем развития физической подготовленности и работоспособности. Накопление такого рода данных может стать основой для создания методик направленного использования физических упражнений в качестве инструмента коррекции ФС детей 5-6 лет в условиях детского дошкольного учреждения. Существенный интерес в этой связи представляет сопоставление качественных и количественных параметров, выполненной умственной работы в динамике учебной недели у мальчиков и девочек 5-6 лет с высоким и низким уровнем рабочих возможностей в различных зонах относительной мощности.

Целью настоящего исследования явилось изучение особенностей умственной работоспособности детей 5-6 лет в динамике учебной недели с различным уровнем физической работоспособности.

Для определения умственной работоспособности (УР) использовалась методика дозирования работы во времени в модификации Института возрастной физиологии РАО [7]. Оценка выполненного задания проводилась по объему (А) и качеству работы - количеству допущенных ошибок (ОШ), количеству ошибок на дифференцировку (ОД), коэффициенту продуктивности (Q). Обследование осуществлялось до и после занятий в дни оптимальной работоспособности.

В ходе исследования использовалась батарея функциональных и эргометрических показателей, позволяющая оценить мощность и емкость анаэробного алактатного, анаэробного гликолитического и аэробного механизмов энергообеспечения, а также физическую подготовленность. Определяли максимальное потребление кислорода (МПК) по Добельну, мощность нагрузки при пульсе 170 уд/мин (PWC_{170}) по В.Л. Карпману, и предельное время работы (t_1 , t_2) при нагрузке «до отказа» мощностью 2 и 4 Вт/кг [5]. На основе уравнения Muller по данным выполнения работы «до отказа» находили величины мощности нагрузок, максимальное время реализации которых составляло 40 (субмаксимальная мощность), 240 (большая мощность), 900 с (умеренная мощность) (W_{40} , W_{240} , W_{900}), коэффициенты, отражающие емкость аэробного источника (b) и соотношение возможностей аэробного и анаэробно-лактатного источников энергообеспечения (a) [3]. Физическая подготовленность определялась с помощью следующих тестов: наклон вперед, прыжок в длину с места, бег 20 метров, челночный бег 3x10, бег на выносливость, станковая динамометрия.

Для изучения УР, в зависимости от уровня развития биоэнергетических компонентов физической работоспособности, была произведена градация всей выборки испытуемых по

трем уровням проявления аэробной и анаэробной работоспособности, для чего использовалась сигмальная шкала. При этом величины в диапазоне $M \pm 0,67\sigma$ соответствовали среднему уровню. За высокий уровень принимали показатели больше $M + 0,67\sigma$, а за низкий – параметры меньше $M - 0,67\sigma$. Были выделены три группы детей с высоким, средним и низким уровнем развития биоэнергетических компонентов физической работоспособности.

Сравнение абсолютных значений показателей объема, продуктивности и точности УР с учетом рабочих возможностей детей 5-6 лет в различных зонах относительной интенсивности позволило получить следующие результаты. Мальчики 5-6 лет с высоким аэробным потенциалом по показателям аэробной производительности (МПК, л/мин), предельного времени работы в зоне большой мощности (t_1 , с), а также по параметрам характеризующим возможности смешанного анаэробно-аэробного (W_{240} , Вт/кг) и аэробного (W_{900} , Вт/кг) энергообеспечения отличались от своих сверстников с низкими результатами по данным критериям более высокими значениями показателей точности (ОШ, ОШ100) и продуктивности (Q) выполненной умственной работы (рис. 1).

Девочки, с высокими значениями критерия t_1 , коэффициента «b» уравнения Muller, отн.ед, и величинами показателя W_{900} , Вт/кг отличались от своих сверстниц, с низким уровнем рассматриваемых критериев (рис.), высокими величинами объема (A), точности (ОШ, ОШ100) и продуктивности (Q) выполнения заданий с фигурными таблицами, зарегистрированных во второй и третий день (среду и пятницу), как до, так и после занятий ($p < 0,05-0,001$).

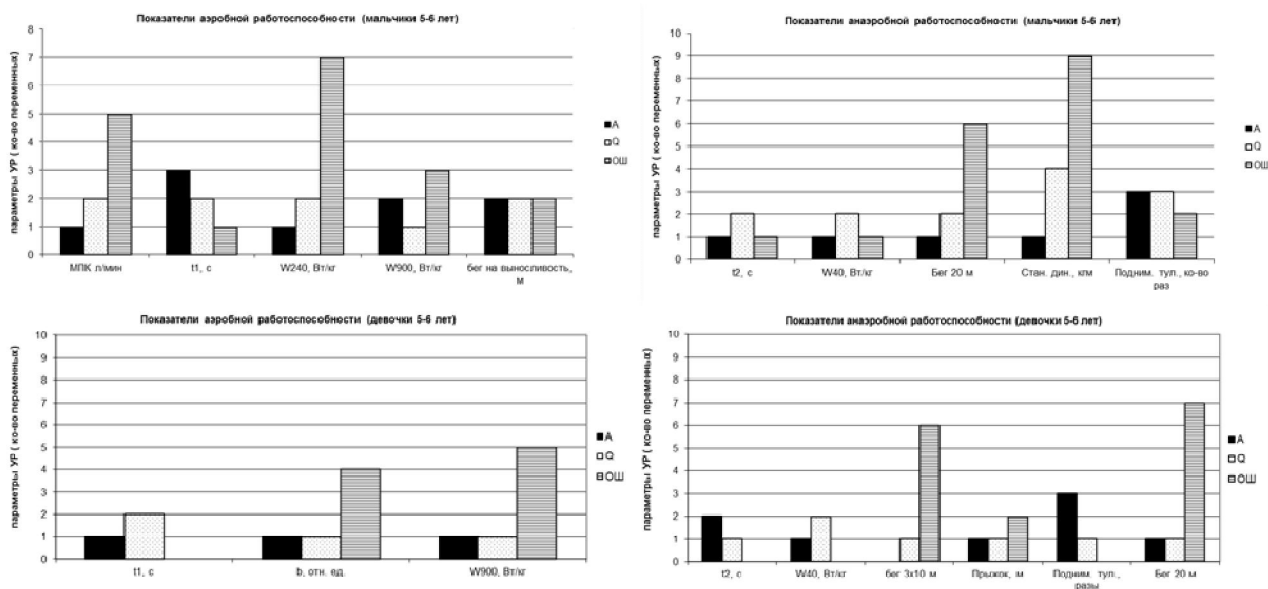


Рис. 1 Количество показателей характеризующих объем, продуктивность и точность выполненной УР в отношении которых были выявлены различия между дошкольниками 5-6 лет с высоким и низким уровнем критериев физической работоспособности, отражающих рабочие возможности детей в различных зонах относительной интенсивности

На основе сопоставления показателей УР старших дошкольников с различным уровнем работоспособности в зоне аэробно-анаэробной энергопродукции, получены следующие результаты (рис. 1). Мальчики, с высокими показателями критериев t_2 , с и W40, Вт/кг, а также с высокими результатами в тесте поднимание туловища, отличались значительным объемом (A), продуктивностью (Q) и точностью (ОШ), выполняемой умственной работы, по сравнению с испытуемыми, имеющими низкие показатели указанных критериев ($p < 0,05-0,001$). В группе девочек обнаружена аналогичная тенденция. Испытуемые женского пола, с высокими значениями показателя t_2 , с, W40, Вт/кг, поднимание туловища, отличались от своих сверстниц, с низкими величинами указанных параметров, высоким объемом (A) и продуктивностью (Q) выполненной умственной работы в динамике учебной недели выявленных, как до, так и после учебных занятий.

Сравнивая показатели УР старших дошкольников, с высоким и низким уровнем работоспособности в зоне максимальной мощности выявлены следующие особенности (рис. 1). Мальчики 5-6 лет, с высокими результатами в тесте бег 20 м и станова динамометрия, отличались от своих сверстников, с низким уровнем силовой, скоростно-силовой подготовленности, хорошими качественными (Q, ОШ, ОШ100) и количественными (A) показателями, выполненной УР, в динамике учебной недели как до, так и после занятий. ($p < 0,05-0,001$). Значительные различия, в отношении показателей объема (A), продуктивности (Q) и точности (ОШ, ОШ100) УР, обнаружены при подразделении девочек старшего дошкольного возраста на группы с высокими и низкими аэробными возможностями на основании показателей бег 20 м, челночный бег 3x10 м, прыжок в длину с места, станова динамометрия ($p < 0,05-0,001$).

Применяемые нами критерии, отражающие рабочие возможности детей 5-6 лет в различных зонах относительной интенсивности, по-разному дифференцировали исследуемые показатели УР, выявленные в динамике учебной недели. По-видимому, уровень развития различных компонентов физической работоспособности детей 5-6 лет по-разному детерминирует формирование элементов функциональной системы обеспечивающей реализацию значимой для ребенка умственной работы [8].

Полученные нами данные, хорошо согласуется со сведениями, опубликованными в научно-методической литературе, подчеркивающими влияние уровня физической работоспособности и подготовленности на скорость и точность выполнения умственной работы [1, 2]. Уместно предположить, что обнаруженные особенности умственной работоспособности обусловлены различиями в уровне генерализованной неспецифической активации ЦНС, текущие значения которой изменяют формально-динамические характеристики интеллектуальной активности (скорость, пластичность, устойчивость,

эргичность). Трансформация неспецифической генерализованной активации преобразует условия проявления функций и процессов, относящихся к биохимическому, соматическому (физиологическому), нейродинамическому (свойства нервных процессов), психодинамическому (темперамент), личностному и социальному уровням индивидуальности [6].

Выявленные между мальчиками и девочками 5-6 лет различия в характере соотношений между параметрами отражающими рабочие возможности детей в различных зонах относительной интенсивности и показателями объема и продуктивности выполненной умственной работы в динамике учебной недели по-видимому обусловлены половыми различиями в морфофункциональном и психологическом развитии детей на данном этапе онтогенеза [9].

Таким образом, полученные данные указывают на то, что дети 5-6 лет с высокой физической работоспособностью в зонах умеренной, большой и субмаксимальной мощности обладают способностью поддерживать относительно высокий уровень УР, а также характеризуются ее высокой устойчивостью в динамике учебной недели. Результаты исследования дают основания полагать, что только комплексное применение физических нагрузок аэробного, анаэробного гликолитического и анаэробного алактатного характера позволит эффективно управлять ФС детей в процессе реализации информационной нагрузки. Представленные данные имеют принципиальное значение для повышения эффективности учебно-познавательной деятельности детей старшего дошкольного возраста на основе направленного использования физических упражнений различного характера.

Литература

1. Гринберг, Дж. Управление стрессом / Дж.Гринберг. – СПб: Питер, 2002. - 496 с.
2. Ефимова, И.В. Психофизиологические основы здоровья студентов / И.В. Ефимова, Е.В. Будыко, Р.Ф. Проходовская. – Иркутск: Иркут. ун.-т, 2003. – 124 с.
3. Зайцева, В.В. Оценка информативности эргометрических показателей работоспособности. / В.В. Зайцева [и др.] // Физиология человека. – 1997. – Т. 23. - №6. – С. 58-63.
4. Криволапчук, И.А. Оптимизация функционального состояния детей и подростков в процессе физического воспитания: монография / И.А. Криволапчук. – Гродно: ГрГУ, 2007. – С. 606.
5. Криволапчук, И.А. Факторы работоспособности, ее комплексная оценка и дозирование нагрузки на занятиях с детьми 5-6 лет / И.А. Криволапчук // Вестник Красс. ГУ. Серия: Гуманитарные науки. – 2005. №6. – С. 144-150.
6. Лурия, А.Р. Основы нейропсихологии / А.Р. Лурия. – М.: Академия, 2006. - 381 с.
7. Методические рекомендации по физиолого-гигиеническому изучению учебной нагрузки. / Под ред. М.В. Антроповой, В.И. Козлова. - М.: Изд-во АПН ССР, 1984. - 67 с.

8. Нормальная физиология: курс физиологии функциональных систем / Под. ред. К.В. Судакова. – М.: Медицинское информационное агентство, 1999. – 718 с.
9. Параничева, Т.М. Морфофункциональное и психофизиологическое созревание дошкольников в условиях раннего, систематического обучения. / М.В. Антропова, Г.Г. Манке, Л.М. Кузнецова, Т.М. Параничева // Физиология человека. - 2003. - Т. 29. - № 3. - С. 41-47
10. Параничева, Т.М. Умственная работоспособность детей в процессе раннего развивающего обучения. / Т.М. Параничева // Новые исследования. - 2004. - № 1-2. - С. 297.

ИССЛЕДОВАНИЕ ТУРИСТИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ СТУДЕНТОВ ФАКУЛЬТЕТА ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ

Коваленко Ю.А.

Запорожский национальный университет

Социально-экономические изменения, происходящие в мировом сообществе, стремительное развитие науки и информационных технологий непосредственно влияют на систему высшего образования и требуют новых способов ее модернизации [1, 4]. При этом динамическое формирование индустрии спорта и туризма по сравнению с другими отраслями экономики, обуславливает необходимость в высококвалифицированных кадрах [5-7]. Вопрос выработки методологических подходов к организации образовательной деятельности специалистов по спортивно-оздоровительному туризму тесно связаны с уровнем подготовленности выпускников профильных учебных заведений, конкурентоспособных как на внутреннем украинском, так и международных рынках труда. Спортивно-оздоровительный туризм - это самостоятельная и социально ориентированная сфера, образ жизни значительного количества людей, эффективное средство духовного и физического развития личности, воспитание бережного отношения к природе, форма «народной дипломатии», основанной на реальном знакомстве с жизнью, историей, культурой, обычаями народов, наиболее демократичный вид активного отдыха всех социально-демографических групп населения [8]. Создаваемые в высшей школе требования к компетентностному подходу подготовки кадров открывают широкие возможности для разработки и внедрения в образовательный процесс научно обоснованных и экспериментально проверенных технологий обучения. Цель исследования – оценить уровень специальной теоретической и практической подготовленности студентов специализации «Спортивно-оздоровительный туризм». Исследование проведено на базе Запорожского национального университета. В исследовании приняли участие студенты 2-5 курсов,

магистры факультета физического воспитания по специализации «Спортивно-оздоровительный туризм» в общем количестве 58 человек, преподаватели факультета физического воспитания.

При изучении содержания учебных планов подготовки будущих специалистов физического воспитания и спорта по специальности «Спортивно-оздоровительный туризм» установлено, что на 1 курсе изучается дисциплина «Спортивно-педагогическое совершенствование (спортивный туризм)», на 2 курсе - «Спортивное ориентирование», «СПВ», на 3 курсе - «Туризм с методиками преподавания», «СПВ», на 4 курсе - «Основы экологического и спортивного туризма» (108 часов) и «Спортивно-педагогическое совершенствование», выполняется курсовая работа по экологическому и спортивному туризму. Результаты анкетирования студентов свидетельствуют, что они преимущественно довольны учебным процессом. По данным анкетирования, организацию учебно-тренировочного процесса на факультете они оценили в 6,7 балла (по десятибалльной шкале).

В результате анкетирования организаторов спортивно-оздоровительного туризма были определены составляющие профессиональные программы данных. Для достижения этой цели среди 20 человек был проведен опрос с помощью анкеты. Опрос позволил получить результаты, представленные в процентном соотношении тех знаний, умений и навыков, которые необходимы для будущего специалиста. На основании данных анкетирования отмечено, что специалистам из активных видов туризма необходимо знать: правовые и нормативные основы туристической деятельности в Украине – 100%; классификацию активных видов туризма – 100%; правила организации, подготовки и проведения туристических маршрутов из активных видов туризма – 100%; маркировки маршрутов – 80%; технологию проектирования туристической услуги «поход» – 50%; технологию планирования туризма на территории – 45%.

Также в ходе опроса преподавателей и туристов - участников походов, установлено, что студенты умеют: выполнять расчеты по планированию маршрута, питания и снаряжения – 73%; инструктировать туристов на маршруте по выполнению тактико-технических приемов при преодолении естественных препятствий - 69%; организовывать биваки, устанавливать палатки при обслуживании туристов - 94%; ориентироваться и работать с картой - 61%; работать с обслуживанием туристов на маршруте – 82%; разрабатывать и применять программу досуга – 53%. Среди значительных недостатков при организации походов туристы выделили: самоорганизацию студентов – 25%; ответственность за жизнь туристов – 46%; необязательность – 28%. Кроме этого, туристами было отмечено, что 67% студентов обладают организаторскими способностями, 36% инициативностью, 45% трудолюбием, 58% привлекательностью, 69% общительностью.

Уровень интеллектуальных способностей студентов по специализации «Спортивно-оздоровительный туризм» имеет одно из главных значений в будущей профессиональной деятельности. В комплексное обследование интеллектуальных способностей входили наиболее информативные показатели, оценивающие уровень наглядно-образной памяти, наглядно-образного мышления, распределения, переключения объема и устойчивости внимания, пространственного восприятия направления, оперативной памяти, моторной координации (табл. 1). Анализ полученных данных позволил сделать вывод, что интеллектуальное развитие студентов примерно одинаковое и находится на достаточно высоком уровне. Такое сходство результатов можно объяснить тем, что предполагаемые сферы деятельности студентов этих профессий в чем-то идентичны.

При этом студенты специализации «Спортивно-оздоровительный туризм» занимали лидирующую позицию по семи позициям из девяти. По показателям наглядно-образного мышления и распределением внимания студенты других специализаций оказались лучше. По показателям наглядно-образного мышления студенты, специализирующиеся в спортивно-оздоровительном туризме, превосходили студентов других специализаций на 2,8 балла, переключение внимания – на 11,2 балла, пространственного восприятия направлений – на 8 баллов, оперативной памяти – на 19 баллов, объема внимания – на 6,5 баллов, устойчивости внимания – на 35,9 секунд и моторной координации – на 47,3 балла.

Таблица 1

Результаты исследования уровня развития интеллектуальных способностей студентов 4-5 курсов

Показатель	Студенты специализации Спортивно оздоровительный туризм» (12 человек)	Студенты других специализаций (13 человек)
Наглядно-образная память, балл	10,5 ± 1,8	7,7 ± 2,0
Наглядно-образное мышление, балл	7,2 ± 1,2	7,7 ± 2,7
Распределение внимания, с	107,1 ± 13,8	105,2 ± 31,0
Переключение внимания, балл	53,9 ± 14,0	42,7 ± 9,0
Пространственное восприятие направления, балл	21,3 ± 6,8	13,3 ± 12,9
Оперативная память, балл	6,1 ± 0,8	4,2 ± 1,5
Объем внимания, бал	26,8 ± 4,2	20,3 ± 4,0
Устойчивость внимания, с	132,3 ± 12,0	168,2 ± 26,9
Моторная координация, балл	245,3 ± 35,5	198,0 ± 54,3

Показатель школьной успеваемости студентов специализации «Спортивно-оздоровительный туризм» по школьному предмету «География» находится на достаточно высоком уровне. Установлено, что у большинства студентов (63,91%) средний балл по предмету «География» колебался от 6,73 до 9,44 баллов. В низкий интервал оценок успеваемости (от 6,0 до 7,24) вошло всего 2,06% студентов, а в наиболее высокий интервал баллов (от 10,69 до 11,95) – 9,27%.

Сильная статистическая взаимосвязь установлена между показателями академической успеваемости студентов как наглядно-образной памяти ($r = 0,702$), переключение внимания ($r = 0,628$) так и моторной координации ($r = 0,425$). По результатам компьютерного тестирования знаний студентов по спортивному туризму 60% студентов набрали 80 баллов из 100 возможных, 33% студентов в среднем получали от 70 до 85 баллов, соответственно только 5 (7%) студентов получали ниже 60 баллов.

Итак, в общем, студенческий уровень владения знаниями, умениями и навыками по туризму соответствует достаточному, особенно это касается умений, связанных с техникой спортивного туризма и умениями организовывать и проводить спортивные походы.

Главным условием улучшения уровня туристской подготовленности студентов является совершенствование учебно-воспитательного процесса. Поэтому мы предлагаем проводить все занятия со студентами с применением структурно-логических схем, особенно со студентами старших курсов: использовать глоссарии по отдельным темам, максимальное обеспечение картографическим материалом, техническими средствами, проведение тренингов.

Также для каждой темы следует разработать блочное построение изложения учебного материала, который является обязательным для усвоения студентами на отдельных занятиях. Оценку студентов также следует проводить на основе оценки каждого из вышеупомянутых блоков и глоссария по соответствующей теме. Таким образом, такой способ оценки позволит снизить показатель субъективности оценки преподавателя и избежать конфликтных ситуаций между преподавателем и студентом, а также выявить соответствие содержания образования интеллектуальным, познавательным и творческим способностям будущих специалистов в области физической культуры, спорта и туризма.

В ходе исследования выявлено, что студенты специализации «Спортивно-оздоровительный туризм» довольно успешно принимают участие в чемпионате Украины по спортивным туристским походам среди ученической молодежи. Таким образом, зафиксирована отрицательная динамика в количестве спортивных походов студентов, является досадным фактом. Однако положительная динамика зафиксирована в участии

студентов в чемпионате Украины, что, на наш взгляд является показателем качества подготовленности студентов в вузе.

При изучении содержания учебных планов подготовки будущих специалистов физического воспитания и спорта по специализации «Спортивно-оздоровительный туризм» установлено, что студенты в течение обучения изучают на 1-4 курсах дисциплину «Спортивно-педагогическое совершенствование (спортивный туризм)», на 2 курсе - «Спортивное ориентирование», на 3 - «Туризм с методиками преподавания», на 4 - «Основы экологического и спортивного туризма» и выполняют курсовую работу по экологическому и спортивному туризму. Интеллектуальное развитие обследуемых студентов примерно одинаково и находится на достаточно высоком уровне. При этом студенты специализации «Спортивно-оздоровительный туризм» занимали лидирующую позицию по семи позициям из девяти. По показателям наглядно-образного мышления и распределения внимания студенты других специализаций оказались лучше. Школьная и академическая успеваемость студентов специализации «Спортивно-оздоровительный туризм» находится на высоком уровне. Уровень теоретических знаний и практических умений студентов можно оценить как достаточный.

Литература

1. Конох А.П. Теоретичні та методичні засади професійної підготовки майбутніх фахівців зі спортивно-оздоровчого туризму у вищих навчальних закладах : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня доктора наук: спец. 13.00.04 «Теорія і методика професійної освіти» / А.П. Конох. – К., 2007. – 42 с.
2. Сорокіна Г.О. Формування професійної готовності фахівців туризму до екологічного виховання школярів: монографія / Г.О.Сорокіна. – Луганськ: ДЗ ЛНУ імені Тараса Шевченка, 2010. – 328 с.
3. Бабич В. І. Підготовка майбутніх учителів фізичного виховання до формування культури здоров'я школярів : автореф. дис. ... канд. пед. наук : 13.00.04 / Луганський національний педагогічний ун-т ім. Тараса Шевченка ; Бабич Вячеслав Іванович. – Луганськ, 2006. – 20 с.
4. Квартальнов В.А. Туризм социальный: история и современность / В.А. Квартальнов, В.К. Федорченко. – К. : Вища школа, 2009. – 452 с.
5. Федорченко В.К. Історія туризму в Україні / В.К. Федорченко, Т.А. Дьорова. – К. : Вища школа, 2002. – 195 с.
6. Бобрицька В. І. Теоретичні і методичні основи формування здорового способу життя у майбутніх учителів у процесі вивчення природничих наук : автореф. дис. ... докт. пед. наук : 13.00.04 / Інститут педагогіки і психології професійної освіти АПН України ; Бобрицька Валентина Іванівна. – К., 2006. – 40 с.

7. Русланов И.П. Методические указания к профессионально-прикладной подготовке / И.П.Русланов, Г.В.Космачевский. – К. : Учеб.-метод. кабинет по высшему образованию Украины, 1989. – 27 с.
8. Березовский А.П. Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов / А.П.Березовский, В.С.Нелейвода, В.П. Березовская. – Кривой Рог : КГРИ, 1989. – 36 с.

ФУНКЦИОНАЛЬНОЕ СОСТОЯНИЕ СТУДЕНТОВ В ПЕРИОД СЕССИИ

Коваленко Ю.А., Смирнов М.М.

Запорожский национальный университет

В последние десятилетия в нашей стране и за ее пределами наблюдается неблагоприятная демографическая тенденция, связанная с участвовавшими случаями преждевременной смерти и значительным повышением численности хронически больных и инвалидов среди людей трудоспособного возраста. Основной причиной таких изменений является распространение заболеваний органов кровообращения, чаще всего это ишемические заболевания сердечно-сосудистой системы [1,3]. Из-за ишемической болезни сердца ежегодно мы теряем около 320 000 соотечественников, что составляет 1,8% смертности от заболеваний органов кровообращения [5]. Указанные заболевания чаще всего оказываются у людей напряженного умственного труда, и прежде всего, у руководителей и ученых [4]. Особое внимание необходимо обратить на студенческую молодежь, потому что в перспективе это элита общества, и от уровня его здоровья, интеллектуальных способностей и профессионального мастерства зависит будущее развитие нашей страны. После окончания вуза деятельность большинства из них будет сопровождаться с напряженным умственным трудом. Но в последнее время ухудшение состояния здоровья студентов тесно связано с социально-экономическими условиями, ухудшением состояния здоровья детей и подростков, качества жизни, уменьшением двигательной активности, неудовлетворительной мотивацией и отношением к здоровому образу жизни [1, 3-5]. В современных условиях жизнедеятельности значительное влияние профессиональных стресс-факторов является одним из основных факторов роста количества людей с болезнями органов кровообращения и центральной нервной системы [1].

Необходимо обратить внимание на действие стресс-факторов в период экзаменационной сессии, которые негативно влияют на организм студентов. Необходимо отметить, что наибольшее количество случаев заболеваний органов кровообращения и центральной нервной системы (ЦНС) выявлены среди людей напряженной умственной

деятельности. В последнее время увеличивается и количество студентов с заболеванием органов кровообращения. Многочисленными исследованиями доказано, что использование физкультурно-оздоровительных мероприятий положительно влияет на работоспособность и состояние здоровья студента. Но такие меры внедряются на основе эмпирических рекомендаций, без учета основных стресс-факторов и реакции организма на них, научно обоснованных положений и индивидуальных данных. Поэтому актуальной является проблема изучения изменений, которые происходят в состоянии здоровья и деятельности органов кровообращения, ЦНС и высших психических функций учащихся в различные периоды учебного процесса.

Одним из важнейших стресс-факторов, который влияет на функциональные показатели различных систем организма студентов, является высокий уровень умственных нагрузок в период сессии. Они превышают возможности организма. В таких условиях возникает необходимость изучения функционального состояния их нервной системы, органов кровообращения, органов дыхания и высших психических функций в различные периоды учебного процесса, в периоды модульных контролей, экзаменационной сессии.

Итак, цель данного исследования - выявить, как изменяется деятельность ЦНС, органов кровообращения, дыхательной системы студентов в разные периоды учебного процесса. В связи с целью исследования перед работой были поставлены следующие задачи:

1. Оценить показатели сердечно-сосудистой, дыхательной систем, высших психических функций студентов, обучающихся на 1 курсе в период модульного контроля и экзаменационной сессии.
2. Изучить изменения, происходящие у студентов в состоянии самочувствия, в показателях сердечно-сосудистой, дыхательной систем, высших психических функций в различные периоды учебного процесса.

Во время исследования осуществляли: анализ и обобщение литературных источников по теме исследования, педагогические наблюдения за физическим воспитанием студентов; метод оценки показателя реакции сердечно-сосудистой системы на психоэмоциональный стресс (ПРС) метод оценки функций дыхательной системы с помощью расчета индекса свободы, пробы Штанге и Генчи; метод оценки подвижности нервных процессов (метод языковой ассоциации) расчет индекса Кердо, коэффициента экономичности кровообращения (КЭК), одномоментная проба с 20-ю приседаниями, проба Руфье, реакция сердечно-сосудистой системы на психоэмоциональный стресс; обработку результатов с помощью стандартных методов математической статистики (\bar{x} , δ , m , t).

Исследование, в котором принимали участие 34 студента 1 курса, с разных факультетов, проведенное на базе Запорожского национального университета. Измерение

показателей осуществляли в начале исследования (сентябрь 2014 года) в течение первого модуля (октябрь 2013 г.) и во время зимней сессии (январь, 2015).

Измерение показателей деятельности сердечно-сосудистой системы студентов в начале исследования, показало, что они в пределах нормы. Результат одномоментной функциональной пробы соответствовал удовлетворительному уровню ($49,1 \pm 3,19\%$). Показатель пробы Руфье соответствовал хорошему уровню ($10,98 \pm 0,45$ у.е.).

Исследования в период сдачи модульного контроля показали, что почти все исследуемые показатели студентов ухудшились. Снизился показатель подвижности нервных процессов и в период модульного контроля уже составил $11,25 \pm 2,34$ ответов по сравнению с исходными данными исследования ($13,00 \pm 3,01$ кил.вид.). Также ухудшились, но остались в пределах нормы такие показатели, как выброс миокардом (Индекс Кердо) и коэффициент экономичности кровообращения КЭК. Последний во время модульного контроля составил $3350 \pm 25,15$ у.е. В то же время значительно ухудшился показатель пробы Руфье и уже отвечал удовлетворительному уровню ($12,34 \pm 3,19$ у.е.).

Достоверные изменения происходили по показателям пробы Руфье ($t = 2,63$) и одномоментной пробы ($t = 5,18$). В результате этого ухудшилось также самочувствие студентов из $5,10 \pm 0,21$ до $4,2 \pm 0,41$ баллов и повысился уровень утомления, что отметили студенты обеих исследуемых курсов (81, 93% соответственно). Ухудшение показателя подвижности нервных процессов свидетельствует о росте нервного напряжения.

Нами выявлено значительное увеличение численности студентов с повышенным уровнем утомления и пониженной работоспособностью в учебные дни. А это в свою очередь негативно влияет на главные системы растущего организма и как следствие этого состояния - основной фактор, провоцирующий различные заболевания. Исследовав изменения показателей дыхательной системы студентов в разные периоды учебного процесса, установлено следующее. Так, показатели проб Штанге и Генчи также имели определенные изменения. Итак, согласно началу исследования, эти показатели снизились в период модульного контроля. Аналогичные изменения претерпел и следующий показатель, характеризующий механизм регуляции дыхания, уровень волевых усилий личности. В период модульного контроля он снизился до $51,48 \pm 12,00\%$ при норме этого показателя 100%. Таким образом, вышеотмеченное указывает на то, что период модульного контроля, связанный с высоким нервным напряжением, влияет на показатели кардиореспираторного блока студентов. Также следует отметить, что еще больших негативных изменений претерпели показатели нервной, сердечно-сосудистой и дыхательной систем в период зимней сессии.

Сразу после экзамена установлен рост частоты сердечных сокращений (ЧСС) с $80,01 \pm 1,80$ до $95,00 \pm 2,12$ уд / мин и диастолического артериального давления (ДАД) с $68,26 \pm 2,51$ до $74,37 \pm 1,93$. Систолическое артериальное давление у 50% студентов было повышенным. Увеличение ЧСС и артериального давления после экзаменов может свидетельствовать о высоком уровне нервного напряжения, что отрицательно влияет на умственную работоспособность.

Значительно повысился как систолического, так и диастолического артериального давления перед экзаменами. У половины студентов систолическое артериальное давление возросло до 160-170 мм рт. ст., а показатель ЧСС - до 110-130 уд / мин. Вышеуказанное может свидетельствовать о нарушении вегетативной регуляции сердечно-сосудистой системы студентов в период сдачи экзаменационной сессии. Измерение показателей, характеризующих деятельность сердечно-сосудистой системы студентов, показало, что большинство из них не соответствовало норме.

Показатель пробы Руфье соответствовал неудовлетворительному уровню и составил $20,9 \pm 0,67$ у.е., а значение одномоментной функциональной пробы $67,0 \pm 1,45\%$. Недостоверные, но негативные изменения, испытали и другие исследуемые показатели сердечно-сосудистой и дыхательной систем, а также деятельность нервной системы. Снизился показатель подвижности нервных процессов с $11,25 \pm 2,34$ ответов до $9,00 \pm 1,67$, по сравнению с измерениями на этапе модульного контроля и исходными данными исследования ($13,00 \pm 3,01$ кил.вид.). Ухудшилось, и уже отвечал низкому уровню показатель реакции сердечно-сосудистой системы на психоэмоциональный стресс (ПСС). Показатель изменился с $0,98 \pm 0,42$ у.е. до $1,32 \pm 0,19$ у.е. по сравнению с измерениями на этапе модульного контроля и с $0,81 \pm 0,39$ у.е. до $1,32 \pm 0,19$ у.е. по сравнению с исходными данными исследования.

При анализе показателя выброса крови миокардом (Индекс Кердо), отмечено его негативное изменение. Но этот показатель остался в пределах нормы ($0,94 \pm 0,56$ у.е.). Итак, среднее значение самочувствия у студентов в период сдачи экзаменов соответствовало уже $4,0 \pm 0,16$ балла по сравнению с периодом модульного контроля ($4,2 \pm 0,41$ баллов). Также снизилось среднее значение активности студентов и уже соответствовало $3,9 \pm 0,41$ балла. Как отмечалось выше, такое состояние, сформированное в период модульного контроля, не восстанавливается и в течение семестра и ощущается после занятий респондентами.

При соотношении результатов оценки показателей дыхательной системы студентов в период экзаменационной сессии получено достаточно интересную информацию. Так, согласно данным таблицы 3.2 показатель пробы Штанге хотя и соответствовал норме, однако

снизились до $44,23 \pm 3,04$ секунды. Достоверные изменения обнаружены между показателями, которые зафиксированы в начале исследования и в период экзаменационной сессии ($t = 2,8$). Среднее значение показателя задержки дыхания на выдохе (проба Генчи) соответствовало во время экзаменационной сессии $23,19 \pm 2,34$ секунды. Однако этот показатель соответствовал норме.

Аналогичные изменения претерпел и следующий показатель, характеризующий механизм регуляции дыхания, уровень волевых усилий личности. Согласно началу исследования и периоду модульного контроля этот показатель снизился еще и также не соответствовал норме. В период экзаменационной сессии этот показатель составил $50,67 \pm 09,10\%$ при норме этого показателя 100%.

Указанное, на наш взгляд, должно быть толчком к восстановлению обязательных занятий по физической культуре студентов нефизкультурных специальностей на 3-4 курсах, которые были отменены с первого сентября и заменены теоретическими задачами в форме реферата. А планирование в учебном процессе изучения и использования на занятиях по физическому воспитанию новых физкультурно-оздоровительных и рекреационно-профилактических технологий должно стать первоочередной задачей.

По нашему мнению, наоборот, следует увеличить количество занятий физической культурой и спортом именно во время обучения студентов, но очень тщательно следить за уровнем физической нагрузки на занятиях в период модульного контроля и экзаменационной сессии, поскольку именно в этот период показатели сердечно-сосудистой и дыхательной системы достигают предельного жизненного уровня.

Больших негативных изменений, по сравнению с исходными данными и данными модульного контроля, подверглись показатели нервной, сердечно-сосудистой и дыхательной систем в период зимней сессии. Большинство из них не соответствовали норме.

Дальнейшие исследования планируется провести в направлении изучения проблемы особенностей изменений в показателях различных систем организма студентов различных курсов.

Литература

1. Круцевич Т.Ю. Контроль в физическом воспитании детей, подростков и юношей / Т.Ю. Круцевич, М.И. Воробьев. – К.: Полиграф-Экспресс, 2005. – 206 с.
2. Маликов Н.В. Комплексная программа экспресс-оценки функциональной подготовленности организма – «ШВСМ» / Н.В.Маликов, А.В. Сватьев. – Запорожье, 2003. – 75 с.
3. Медведев В.И. Взаимодействие физиологических и психологических механизмов в процессе адаптации / В.И. Медведев // Физиология человека. – 1998. – №4 (24). – С. 7–13.

4. Ланда Б.Х. Методика комплексной оценки физического воспитания и физической подготовленности / Б.Х. Ланда. – М.: Советский спорт, 2004. – 192с.
5. Фурманов А.Г. Оздоровительная физическая культура /А.Г.Фурманов, М.Б.Юспа. – Мн.: Тесей, 2003. – 528 с.

ОБУЧЕНИЕ СТРЕЛЬБЕ В ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ОРГАНИЗАЦИЯХ МВД РОССИИ

Конычев А.А., Пугачёв А.В., Мордакин О.В., Цепелев А.К., Огрыза А.В.

Нижегородская Академия МВД России

Искусство владения пистолетом, сверхскоростная стрельба, безопасное обращение с оружием – вот главные задачи для каждого сотрудника органов внутренних дел, а так же курсантов и слушателей, обучающихся огневой подготовке в образовательных организациях МВД России.

Поговорим об обучении стрельбе в образовательных организациях МВД России. Всем известно, что при обучении, а именно обучение безопасному обращению с оружием огромный риск и ответственность берет на себя преподаватель. Таким образом, он прежде всего обучает технике безопасного обращения с оружием, несмотря на то, где бы обучаемый не находился, будь то учебное место, огневой рубеж, либо отработка реальных огневых ситуаций сотрудника органов внутренних дел в противодействии с преступником

(террористом). И в случае нарушения какого-либо пункта мер безопасности, преподаватель ограничивает дальнейшее нахождение обучаемого и использование им оружия, при этом несмотря на то учебное оно или боевое, и направляет его вновь к изучению мер безопасности, вплоть до того пока не сможет наизусть рассказать их в любое время дня или ночи. Но если вдуматься, то ведь каждый сотрудник и в целом обучаемый, должны понимать и помнить, что при несоблюдении этих правил может привести к очень серьезным последствиям – серьезным ранениям, вплоть до гибели людей, находящихся рядом, или самого стрелка. И только тогда, когда обучаемый закрепит знания о мерах безопасности обращения с оружием, он может допускаться к дальнейшему обучению правилам и приемам стрельб.

Подводя итог в вопросе о мерах безопасности, следует отметить ещё раз, что необходимо строго следовать всем правилам мер безопасности, как указанным преподавателем, так и общеизвестным. Например, таким как, указанным в кодексе стрелка практической стрельбы:

1. Я всегда буду обращаться со своим оружием как с заряженным.

2. Я никогда не направлю своё оружие туда, куда я не хочу стрелять, независимо заряжено оно или нет.

3. Перед тем как выстрелить из оружия, я всегда проверю, что находится перед мишенью и что за ней.

4. Я никогда не коснусь пальцем спускового крючка своего оружия, пока ствол не будет направлен на выбранную мишень.

Так же при обращении с оружием настоятельно рекомендуется использовать индивидуальные средства защиты органов зрения и слуха, такие как очки и наушники.

Говоря об огневой подготовке, вытекает следующий вопрос. Для чего создана данная подготовка, в центрах профессиональной подготовки, а также в процессе обучения в образовательных организациях МВД России? На первый взгляд ответ может показаться очень простым: «для обучения основам стрельбы сотрудников полиции, курсантов и других обучаемых».

Одним из главных составляющих надежности является очень высокий уровень технико-тактических действий курсанта и слушателя при стрельбе из боевого оружия. Следует, что высокий уровень реальной технической и тактической подготовки курсанта и слушателя- это не формальность и не внешний момент его подготовки.[1]

Но погружаясь вглубь данного процесса, следует отметить, что несколько немаловажных пунктов, относящихся к стрельбе:

1.прежде всего, как говорилось ранее, это знание мер безопасности при обращении с оружием и боеприпасами;

2.правильная техника выполнения прицельного выстрела, на тренировках:

- стойка и хват оружия;
- производство самого выстрела;
- извлечение пистолета и первый выстрел;
- напряжение мышц руки (сильная и слабая рука);
- перенос оружия;
- искусство скоростного поражения мишеней;
- перемещение с оружием;
- перезарядка;
- стрельба в движении;

- внутренняя работа над собой и, конечно же, применение основ стрельбы на практике.

3. взаимодействие видов подготовки(психологической, физической, специальной, технической, теоретической).[2]

Ведь как бы нам этого не хотелось, но в настоящее время в нашей стране и во всем мире, существует преступность и терроризм, которую необходимо предупреждать и пресекать. А данная обязанность возложена на сотрудников силовых структур. В связи с чем, каждый сотрудник полиции, ОВД, УВД и других подразделений, должен не только умело обращаться с оружием, но и уметь быстро и точно стрелять из него, в соответствии со всеми данными правилами, не причиняя вреда ни себе, ни окружающим, при этом выполняя обязанности, возложенные на сотрудника органов внутренних дел. Без комплексного подхода к решению ряда накопившихся проблем повышение культуры обращения с оружием и уровня безопасности простых граждан не будет достаточно результативным.[3]

Так же очень хотелось внести в силовые структуры, обучающихся сотрудников, практическую стрельбу (ipsc) и принять этот вид стрельбы как прикладной – для совершенствования огневой подготовки личного состава. Ведь многие наши граждане, хотя бы раз принявшие участие в упражнениях, стали знатными фанатами практической стрельбы и раскрыли для себя интересное, занимательное, захватывающее и здоровое увлечение. Неудивительно, ведь международная конфедерация практической стрельбы (ipsc), которая родилась в середине семидесятых годов на базе обучения полицейских спецподразделений, дальше показала не только свою жизнеспособность, но и надёжную и прочную актуальность подготовки на это мировоззрение, как любых силовых структур, так и вооружённых сил Российской Федерации. Через практическую стрельбу стали проходить все полицейские и спецподразделения. Обучение базировалось на моделировании конкретных стрелковых ситуаций, в которых реально применялось оружие, причем стрелок заранее не знал задания. Пропуская личный состав через такие испытания, можно было предположить, как повел бы себя тот или иной сотрудник в реальной боевой ситуации. С течением времени практическая стрельба сформировалась как система обучения и трансформировалась в прикладной вид стрельбы, которым мы можем спокойно заниматься.

Не всегда готовность молодых сотрудников соответствует желаемому профессионально-психологическому уровню, так как они могут испытывать ряд трудностей становления в новом для себя коллективе, в котором, как правило, сотрудник может столкнуться с многими негативными моментами.[4]

Интересны принципы международной конфедерации практической стрельбы. В первую очередь это баланс между точностью, мощностью и скоростью, которые являются равноценными элементами практической стрельбы. Правильно сбалансированный комплекс упражнений выявляет сущность мастерства стрелка и оценивает все элементы в равной мере.

Понятно, что в реальной перестрелке тот, кто умеет стрелять только в «десятку» при длительном и тщательном выцеливании, быстрее сам получит пулю точно так же, как стрелок выполняющий выстрел за доли секунды, но при этом никуда не попадает. Очевидно, для того, чтобы победить, необходим баланс между скоростью стрельбы и точностью попадания – лучше попасть в противника за полторы секунды, чем за одну секунду промазать.

Целью обучения становится овладение навыком стопроцентного поражения цели или нескольких целей в минимально возможное для каждого человека время.

Подводя итог, можно сказать, что, применяя различные технические и тактические действия с оружием рационально, без лишних движений, по кратчайшей траектории, учитывая теоретические и практические знания, мы не только успешно выполняем упражнения, но и совершенствуем своё профессиональное мастерство.[5]

Литература

1. ЛИЧНОСТНЫЕ ОСОБЕННОСТИ КУРСАНТОВ И СЛУШАТЕЛЕЙ ПРИ СТРЕЛЬБЕ ИЗ БОЕВОГО ОРУЖИЯ КАК ФАКТОР НАДЕЖНОСТИ ИХ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ. Домрачёва Е.Ю., Иляхина О.Ю., Поздняков А.П. В сборнике: Совершенствование профессиональной и физической подготовки курсантов, слушателей образовательных организаций и сотрудников силовых ведомств. Материалы XVII Международной научно-практической конференции, посвященной 70-летию Победы в Великой Отечественной войне 1941-1945 гг. и празднованию 20-летия образования кафедры физической подготовки. Иркутск, 2015. С. 186-189.
2. ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ ОСОБЕННОСТИ ПОДГОТОВКИ СПОРТСМЕНОВ. Ермоленко С.А., Лычагина Ю.А. Вестник Белгородского юридического института МВД России. 2015. № 1. С. 55-58.
3. ГРАЖДАНСКОЕ ОРУЖИЕ В РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ. Домрачева Е.Ю., Иляхина О.Ю., Поздняков А.П. Проблемы правоохранительной деятельности. 2015. № 3. С. 68-71.
4. РОЛЬ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ И МОРАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ СОТРУДНИКОВ ОМОН, ВПЕРВЫЕ УБЫВАЮЩИХ В СЛУЖЕБНУЮ КОМАНДИРОВКУ В ЗОНУ КОНТРТЕРРОРИСТИЧЕСКОЙ ОПЕРАЦИИ, ПРОВОДИМОЙ НА ТЕРРИТОРИИ СЕВЕРО-КАВКАЗСКОГО РЕГИОНА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ Олейник Д.В., Бalandюк Р.О., Бalandин О.С., Михеев И.А. Проблемы правоохранительной деятельности. 2015. № 2. С. 98-101.
5. ТЕХНИЧЕСКИЕ И ТАКТИЧЕСКИЕ ДЕЙСТВИЯ, ПОВЫШАЮЩИЕ ЭФФЕКТИВНОСТЬ ВЫПОЛНЕНИЯ УПРАЖНЕНИЯ 5 СТРЕЛЬБЫ ИЗ ПИСТОЛЕТА. Нерубенко А.С., Попов А.В., Кадуцкий П.А. Проблемы правоохранительной деятельности. 2014. № 4. С. 49-51.

АКТУАЛЬНОСТЬ ВСЕРОССИЙСКОГО ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОГО КОМПЛЕКСА «ГОТОВ К ТРУДУ И ОБОРОНЕ» В НАШИ ДНИ

Котельников С.А.

«Российский государственный профессионально-педагогический университет»

Подготовка специалиста в области физического воспитания производится на базе неполного среднего образования в колледжах и на базе полного среднего образования в высших учебных заведениях. В процессе обучения начинающий специалист осваивает ряд общепедагогических дисциплин, теорию и методику физического воспитания, физиологические возрастные особенности развития организма и т.д. Овладевает умениями и навыками управления группами людей различных возрастных групп, методами, средствами и принципами физического воспитания.

Профессиональное образование — процесс и результат профессионального становления и развития личности, сопровождающийся овладением, установленными знаниями, умениями, навыками и педагогическими компетенциями по конкретным специальностям и профессиям. (А. Н. Лейбович)

Педагогический работник в физкультурно-оздоровительной области в своей деятельности в первую очередь руководствуется Приказом Министерства здравоохранения и социального развития Российской Федерации (Минздравсоцразвития России) от 15 августа 2011 г. N 916н г. Москва "Об утверждении Единого квалификационного справочника должностей руководителей, специалистов и служащих, раздел "Квалификационные характеристики должностей работников в области физической культуры и спорта".

В разделе №1 данного приказа отмечены "Квалификационные характеристики должностей работников в области физической культуры и спорта".

Квалификационная характеристика каждой должности содержит три раздела: "Должностные обязанности", "Должен знать" и "Требования к квалификации".

В разделе "Должностные обязанности" установлен перечень основных функций, которые могут быть полностью или частично поручены работнику, занимающему данную должность.

В разделе "Должен знать" содержатся основные требования, предъявляемые к работнику в отношении специальных знаний, а также знаний законодательных и иных нормативных правовых актов, положений, инструкций и других документов, методов и

средств, которые работник должен уметь применять при выполнении должностных обязанностей.

В разделе "Требования к квалификации" определены уровень профессиональной подготовки работника, необходимый для выполнения возложенных на него должностных обязанностей, а также требуемый стаж работы

Профессиональное образование в наше время будущие работники физкультурно-образовательной сферы получают в вузах, колледжах, училищах олимпийского резерва и т.д., анализ рабочих планов этих учебных заведений показал отсутствие предметов каким-либо образом связанных с Всероссийским физкультурно-оздоровительным комплексом. Хотя в наши дни данное направление является приоритетным в стратегии развития физической культуры и спорта в РФ. В Концепции долгосрочного социально-экономического развития Российской Федерации на период до 2020 года отмечается, что переход от экспортно-сырьевой к инновационной модели экономического роста связан с формированием нового механизма социального развития, основанного на развитии человеческого потенциала. Среди основных приоритетов социальной и экономической политики на втором этапе инновационного развития российской экономики (2013-2020 годы) указывается распространение стандартов здорового образа жизни. При этом физическая культура и спорт определены как фактор укрепления духовного и физического здоровья населения.

В странах Восточной Европы в связи с произошедшими социальными преобразованиями актуализировалась проблема модернизации подготовки специалистов высшей квалификации в гуманитарной области. Данное положение касается и профессионализма в сфере физической культуры. За это время в России проведен ряд аналитических [1, 2] и экспериментальных исследований, направленных на совершенствование организационных и методических компонентов процесса профессионального физкультурного образования [3, 5].

В нашей стране, так же, как и за рубежом планомерно происходит модернизация сферы образования. Если рассматривать физкультурно-образовательную область, а точнее подготовку бакалавров, можно отметить недостаточное количество предметов в рабочей программе, повышающий уровень знаний, умений и навыков, которые в дальнейшем могли бы пригодиться будущему специалисту в проведении и подготовки учеников, сдающих нормы Всероссийского физкультурно-оздоровительного комплекса «Готов к труду и обороне». А как мы говорили, уже раннее с каждым годом данный комплекс набирает, все больше и больше сторонников и тех, кто убежден, что ВФСК ГТО поднимет уровень физического развития в нашей стране на более высокую ступень.

В Германии, например, приоритетная цель государственной политики в сфере физической культуры и спорта состоит в вовлечении максимально возможного числа жителей страны в занятия спортом и физкультурой, которые рассматриваются как фактор поддержания и укрепления здоровья нации на достигаемых при этом индивидуальных спортивных результатах внимание не фокусируется. По информации МВД ФРГ (курирует вопросы спорта высоких достижений, инвалидный спорт, спорт в системе правоохранительных органов, борьбу с допингом) и германского олимпийского спортивного союза (ГОСС), на сегодня в Германии общегосударственная или земельные (массовый спорт в ФРГ находится в компетенции федеральных земель) системы оценки спортивной подготовленности населения, аналогичные разрабатываемому Всероссийскому физкультурно-спортивному комплексу, отсутствуют.

Вопрос о необходимости возрождения, прежде всего применительно к детско-юношескому спорту, существовавшего в ГДР и доказавшего по многим параметрам эффективность унифицированного программно-нормативного подхода (родственного советскому комплексу ГТО), находится в стадии активного обсуждения. В современных условиях его принятие рассматривается как мера по совершенствованию системы выявления и отбора одаренных в спортивном отношении детей путем их сплошного обязательного тестирования в дошкольных образовательных учреждениях и/или в начальной школе, а также «подтягивания» к определенным оптимальным показателям.

Аналогичная система существует с 1920 года в Австрии и включает испытания по плаванию, прыжкам, спринту, толканию ядра или лыжным либо велосипедным гонкам.

Правительство Японии традиционно уделяет внимание вопросам развития физической культуры и массового спорта, поощрению здорового образа жизни населения, в том числе путем разработки программ физического образования в школьных учреждениях и вузах.

В Финляндии и странах Скандинавии (Швеции и Норвегии) также приняты меры государственной поддержки развития физической культуры и массового спорта, предусматривающие в первую очередь развитие данного направления среди детей и молодежи путем их вовлечения в соревновательную практику. Тестирование уровня физической подготовленности граждан проводится на нерегулярной основе и не носит обязательного характера.

Российский подход к развитию физической культуры и массового спорта соответствует общемировым тенденциям. В последние годы приняты меры по развитию детско-юношеского, школьного и студенческого спорта, повышена доступность объектов спортивной инфраструктуры, увеличено количество проводимых спортивных соревнований

и численность их участников. Разработка Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса направлена на повышение эффективности данной работы. Комплекс создает программную основу для развития системы физического воспитания всех категорий общества и устанавливает показатели (нормативы) физической подготовки и физического состояния. Интеграция комплекса в образовательные программы и планы образовательных учреждений позволит повысить привлекательность предмета «Физическая культура» для учащихся и откроет новые возможности для раскрытия индивидуального спортивного потенциала. Освоение комплекса не предполагает обязательного выполнения его нормативов, а направлено на последовательное развитие основных физических качеств и навыков. Комплекс создан с учетом опыта внедрения Всесоюзного физкультурного комплекса «Готов к труду и обороне СССР» (далее — комплекс ГТО), который с 1931 года был программной и нормативной основой государственной системы физического развития и подготовленности различных возрастных групп граждан. Комплекс состоит из 9 ступеней, включающих возрастные группы населения от 6 до 60 лет и старше. На основе исследований в ходе внедрения комплекса будут сформированы предложения по включению в комплекс дополнительных возрастных групп: 4-5 лет; 56-60; 61-65; 66-70; 71-75; 76 лет и старше. [4]

К выполнению нормативов комплекса допускаются лица, относящиеся к различным медицинским группам для занятий физической культурой, систематически занимающиеся физической культурой и спортом, в том числе самостоятельно, на основании результатов диспансеризации или медицинского осмотра. Комплекс предусматривает участие обучающихся всех медицинских групп: основная, подготовительная, специальная группы.

В связи с тем, что возрастные категории людей, сдающих нормативы данного комплекса довольно разные, а также виды испытаний то же имеют свои особенности, остро встает вопрос о подготовке грамотного специалиста в этой области. Как мы уже говорили, ранее к сдаче норм, допускаются граждане разных медицинских групп, соответственно подход к каждой группе должен быть индивидуальный. Организатор таких мероприятий должен хорошо разбираться в физиологических особенностях человека, иметь организаторские навыки и т.д. Только при этих условиях можно говорить об эффективности данного проекта.

Литература

1. Барабанов А.Г. Высшее физкультурное образование. Проблемы и решения. - М.:ФОН,1995. - 186 с.
2. Куликова Л.М. Организация непрерывной педагогической практики студентов зарубежных высших учебных заведений. //Теор. и практ. физ. культ. 1997, № 9, с. 52-56.

3. Костюченко В.Ф. Концепция специального профессионального образования в вузах физической культуры в современных условиях: Автореф. докт. дис. СПб., 1997. - 40 с.
4. Совет при президенте РФ по развитию физического воспитания и спорта «Доклад о развитии массового спорта и физического воспитания населения», 2014. – 182с.
5. Шашкин Г.А. Организационно-методические аспекты подготовки специалистов вузами физической культуры Российской Федерации в условиях реформы высшего образования: Автореф. докт. дис. - СПб., 1998 - 48 с.

ОСОБЕННОСТИ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ ПОДВЕСНЫХ ПЕТЕЛЬ TRX В ЗАНЯТИЯХ ФИТНЕСОМ С НАЧИНАЮЩИМИ

Красюченко Д.А., Посохов А.В.

Белгородский государственный национальный исследовательский университет

Для многих современных людей посещение фитнес-клубов и освоение разнообразных фитнес-программ и методик давно уже стало нормой жизни. С помощью популярных программ тренировок можно существенно подтянуть фигуру, избавиться от лишнего веса и даже скорректировать осанку [1].

В современном фитнесе есть множество способов заставить организм сжигать больше калорий и развивать все основные физиологические качества, такие как силу, общую и силовую выносливость, координацию, гибкость, скорость и т.д. И одним из таких способов являются тренировки при помощи подвесных петель или подвесной тренинг.

Подвесной тренинг – разновидность силового тренинга, при котором используют подвесные системы из веревок или ремней, позволяющих выполнять упражнения, используя в виде отягощения собственный вес человека. Упражнения подвесного тренинга одновременно тренируют и развивают силу, гибкость, вестибулярный аппарат и эластичность сухожилий и связок, окружающих суставов [2].

В настоящее время многие производители фитнес-оборудования производят подвесные петли, но самыми популярными, благодаря хорошей маркетинговой кампании, являются петли TRX.

Тренажер TRX был впервые запущен в массовое производство в 2005 году в Сан-Франциско после того, как его изобретатель Рэнди Хетрик довел свою идею, возникшую во время его службы в вооруженных силах США, до промышленного варианта. В 2009-2010 годах Министерство Обороны США закупило 24 тысячи комплектов TRX и армейские тренеры сделали тренажер частью физической подготовки военнослужащих.

Основные преимущества тренажера заключаются в том, что:

- 1) он легкий и мобильный, что позволяет его использовать в любом месте и в любое время;
- 2) он заставляет человека осуществлять единовременную работу во всех трех плоскостях движения;
- 3) благодаря необходимости стабилизироваться, человек задействует до 90% мышечного массива во время тренировок с TRX.

Все это делает тренировки с подвесными петлями максимально энергоемкими.

Но, пожалуй, самое главное достоинство данного тренажера в том, что он не требует какой-либо специальной предварительной подготовки. Поэтому, его можно использовать в период адаптации человека к физическим нагрузкам.

Есть и недостаток – это травмоопасно. Но, если четко следовать простым правилам эксплуатации тренажера TRX и не гнаться за результатом не имея соответствующего уровня подготовленности, то занятия в петлях приобретут максимально безопасный характер.

На рис. представлено схематическое изображение тренажера TRX.

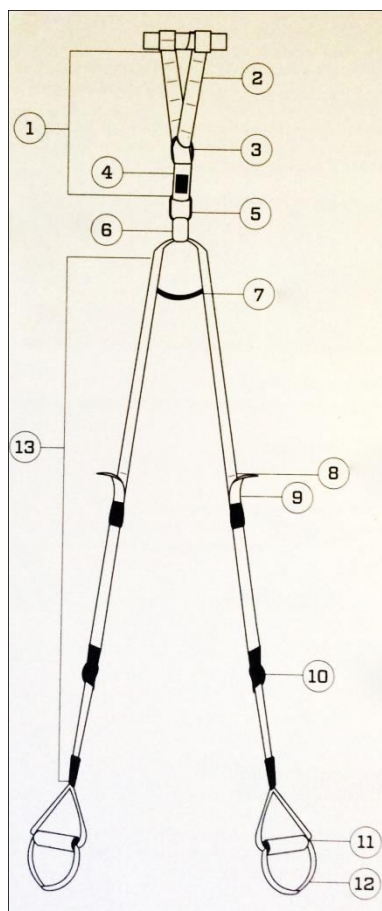


Рис. Тренажер TRX

- 1 – анкерная петля;
2 – средняя анкерная петля;

- 3 – анкерный карабин;
- 4 – нижняя анкерная петля;
- 5 – основной карабин;
- 6 – стабилизирующая петля;
- 7 – ограничитель;
- 8 – метка среднего положения;
- 9 – ярлык регулировки длины строп;
- 10 – пряжки;
- 11 – рукоятки;
- 12 – лямки для стоп;
- 13 – основная стропа.

Перед тем, как начать тренировку с TRX необходимо убедиться в его правильной установке. Необходимыми для корректного выполнения упражнений являются следующие параметры:

- 1) стабилизационная петля находится на уровне 180 см от пола;
- 2) лямки для стоп находятся на уровне 7,5 см от пола;
- 3) оптимальная высота точки крепления тренажера – 2 – 2,5 м от пола.

Во время тренировок с петлями TRX необходимо также учитывать следующие правила:

- 1) стропы всегда должны быть натянуты;
- 2) положение тела должно быть таким, чтобы плечевой пояс, таз и центр тела были зафиксированы;
- 3) не допускать царапание стропами конечностей;
- 4) не допускать «пиление», то есть не изменять длину строп во время выполнения упражнения;
- 5) исходное положение тела – верхняя фаза упражнения;
- 6) исходное положение тела всегда находится напротив точки крепления тренажера;
- 7) не останавливаться во время упражнения. Если в процессе упражнения чувствуется усталость, необходимо изменить нагрузку, но не останавливать сам процесс.

Существует всего 6 положений тела относительно тренажера:

- 1) стоя лицом к точке крепления;
- 2) стоя боком к точке крепления;
- 3) стоя спиной к точке крепления;
- 4) лежа лицом к точке крепления;
- 5) лежа боком к точке крепления;

б) лежа спиной к точке крепления.

Есть всего 3 принципа изменения нагрузки во время занятий с подвесными петлями:

1) принцип изменения площади опоры, благодаря которому есть возможность подключить к работе больше мышц – стабилизаторов или, наоборот, путем увеличения площади опоры облегчить нагрузку, перераспределив ее в большей степени на поверхностные мышцы;

2) принцип маятника: изменяя положение тренажера относительно точки крепления, нагрузка варьируется в большую или меньшую сторону;

3) принцип изменения вектора нагрузки: изменяя положение тела относительно точки крепления тренажера, нагрузка варьируется в большую или меньшую сторону.

Предлагаем базовую программу тренировок с петлями TRX для начинающих заниматься фитнесом (табл.).

Таблица

Базовая программа тренировок с петлями TRX для начинающих заниматься фитнесом

№ п/п	Исходное положение	Упражнение
1	Средняя длина строп, стоя лицом к точке крепления, стопы по ширине плеч	Приседания
2	Средняя длина строп, стоя лицом к точке крепления, стопы по ширине плеч	Приседания с акцентом на одну ногу
3	Короткая длина строп, стоя лицом к точке крепления, стопы по ширине плеч	Средняя тяга
4	Максимальная длина строп, стоя спиной к точке крепления на носках, стопы по ширине плеч	Жим от груди
5	Длина строп середина голени, стоя в упоре на руках спиной к точке крепления, стопы в петлях	Планка
Отдых до полного восстановления		
6	Средняя длина строп, стоя лицом к точке крепления, одной стопой впереди, второй позади в одну линию	Сплит – приседания
7	Средняя длина строп, стоя лицом к точке крепления на одной ноге	Выпад на баланс
8	Короткая длина строп, стоя лицом к точке крепления, стопы вместе	Средняя тяга

9	Максимальная длина строп, стоя спиной к точке крепления на носках, стопы вместе	Жим от груди
10	Длина строп середина голени, стоя в упоре на руках спиной к точке крепления, стопы в петлях	«Пила»
Отдых до полного восстановления		
11	Средняя длина строп, стоя лицом к точке крепления на одной ноге	Скрестный выпад на баланс
12	Средняя длина строп, стоя лицом к точке крепления на одной ноге	Приседания на одной ноге
13	Короткая длина строп, стоя на одной ноге лицом к точке крепления,	Средняя тяга
14	Максимальная длина строп, стоя на одной ноге спиной к точке крепления на носке	Жим от груди
15	Длина строп середина голени, стоя в упоре на руках спиной к точке крепления, стопы в петлях	Скручивания в планке
Отдых до полного восстановления		

Предложенный комплекс упражнений рекомендуется использовать в основной части тренировочного занятия и должен быть построен таким образом, чтобы за каждые 5 упражнений были охвачены основные мышцы всех частей тела. Комплекс необходимо выполнять, уделяя каждому упражнению 25 секунд. Таким образом, длительность непрерывной нагрузки в каждой серии составит 125 секунд. Такая плотность тренировки обеспечит для начинающих работу в аэробной пульсовой зоне (частота сердечных сокращений 130 ударов в минуту).

Таким образом, применение программ тренировок с петлями TRX для начинающих заниматься фитнесом может обеспечить воздействие как на конкретную мышечную группу, так и на предупреждение или коррекцию определенных отклонений в состоянии здоровья или физического развития или же мобилизовать весь организм в целом.

Литература

1. <http://bodybestclub.com/uprazhneniya-na-silu/uprazhneniya-fitness/fitnes-programmy.html>
2. ¹ https://ru.wikipedia.org/wiki/Подвесной_тренинг

СОСТОЯНИЕ И ПЕРСПЕКТИВЫ РАЗВИТИЯ МАССОВОГО СПОРТА В РЕСПУБЛИКЕ КАЗАХСТАН

Мельников В.Л., Жищенко А.Н., Абдрахманов И.С.

Западно-Казахстанский государственный университет им. М. Утемисова

В Послании Президента Республики Казахстан Н. Назарбаева народу Казахстана от 17 января 2014 года поставлена задача к 2050 году войти в число тридцати самых развитых стран мира. Подобная амбициозная задача предполагает развитие не только сферы экономики, но и иных сфер, в частности массовой физической культуры.

В физкультурно-спортивной среде, через многообразие ее организационных форм, максимально сбалансированы и приближены личные и общественные интересы, она способствует долголетию человека, сплочению семьи, формированию здорового, морально-психологического климата в различных социально-демографических группах и в стране в целом, снижению травматизма, заболеваемости.

Физическая культура и спорт, как важный социальный феномен, пронизывает все уровни современного социума, оказывая широкое воздействие на различные сферы общественного бытия. Она становится все более значимой и неотъемлемой частью жизнедеятельности мировой цивилизации. Миллионы людей во всех странах мира ведут здоровый образ жизни, составной частью которого являются занятия физическими упражнениями, оздоровительной гимнастикой, участие в спортивных соревнованиях. Физкультура и спорт интенсивно воздействуют на экономическую сферу жизни государства и общества - качество рабочей силы, структуру потребления и спроса, поведение потребителей, внешнеэкономические связи, туризм и другие показатели экономической системы [2].

В этой связи становится крайне важным развитие массового спорта или как называют его иначе спорта для всех в соответствие с лучшими мировыми моделями.

В Республике Казахстан на основе огромных экономических, социальных и культурных преобразований физическая культура и спорт стали важным фактором всестороннего развития личности. Однако следует признать, что темпы охвата населения занятиями физической культурой и спортом остаются недостаточными. Если сопоставить количественные значения, то мы существенно уступаем развитым странам по этому показателю. Так численность населения, занимающегося физической культурой и спортом, в Японии составляет 80%, Австралии – 70%, Германии – 65%, а в Казахстане – 20% (рис.1).

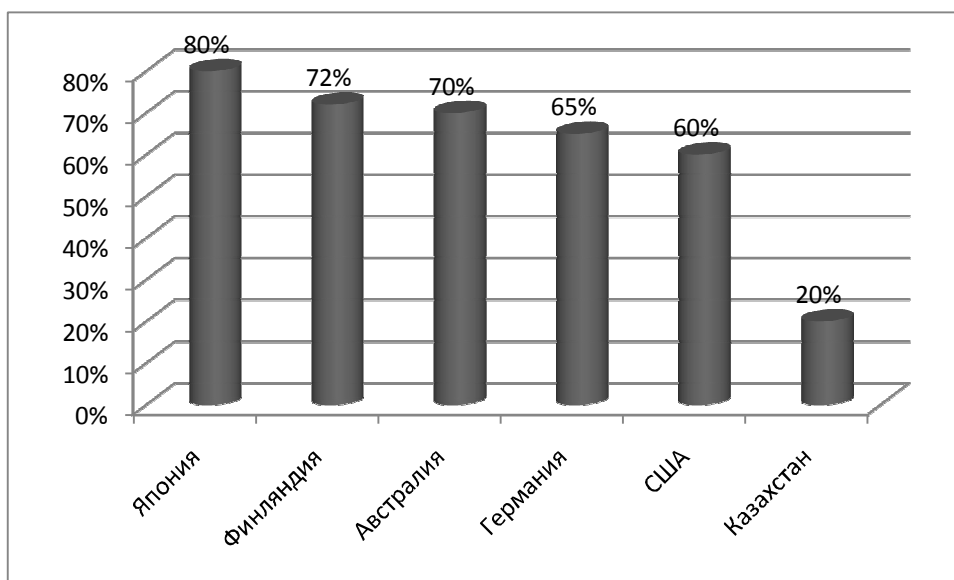


Рис.1 Численность населения ряда стран мира, занимающихся физической культурой и спортом на 2012 год.

Подобная ситуация является следствием как недостаточно эффективной законодательной базы в области физической культуры и спорта, так и экономических рычагов по стимулированию населения занятия массовыми видами спорта.

Рассмотрим правовые особенности занятия физической культурой и спортом в высших учебных заведениях Республики Казахстан. Так в соответствии со статьей 14 Закона «О физической культуре и спорте» от 1999 года обязательные уроки физического воспитания проводятся: в высших учебных заведениях не менее 4-х часов в неделю в течение всего периода обучения. В соответствии с новым Законом «О физической культуре и спорте» от 2014 года в высших учебных заведениях обязательные уроки физического воспитания проводятся не менее 4-х часов в неделю в течение первых 2-х лет. То есть законодательно уменьшается количество занятий по физической культуре среди молодежи.

Вместе с тем законодательно не закреплено поощрение граждан занимающихся физической культурой и спортом как, например, это прописано в Законе Французской Республики «Об организации и повышении роли в обществе физической и спортивной активности». В частности глава IV, статья 20 настоящего Закона гласит, что занятия физической культурой и спортом сотрудников административных органов и предприятий всячески поощряются.

Одним из важнейших мотивационных рычагов привлечения граждан занятиями физической культурой и спортом является экономическое стимулирование. В различных странах мира существуют различные формы экономической поддержки населения. В частности компенсация затрат на занятия в спортивных клубах за счет работодателя,

поощрение граждан занимающихся спортом и не имеющих случаев заболевания за прошедший год, уменьшение взносов в фонд обязательного медицинского страхования и др. Однако подобные формы мотивации населения нашей страны в законодательных документах отсутствуют.

Конечно, важным фактором развития массового спорта в стране является материально-техническая база. Наличие спортивных, залов, плавательных бассейнов, различных плоскостных сооружений создает предпосылки для эффективного проведения спортивно-оздоровительной деятельности. Однако в основе этого лежат те нормативы, которые и определяют их количество и разнообразие. Так в Республике Казахстан нормативные требования по спортивным сооружениям определены СНиП РК 3.01-01-2008 «Градостроительство. Планировка и застройка городских и сельских населенных пунктов». Каково значение этих норм и их соотношение, например, с нормами по Российской Федерации продемонстрировано на рис.2.

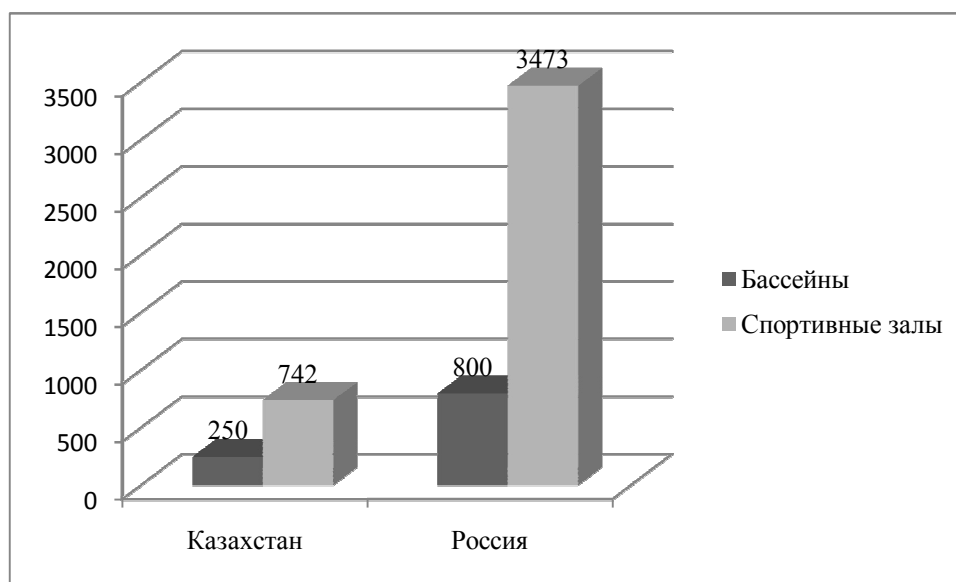


Рис.2 Нормы обеспеченности спортивными сооружениями (кв. метров на 10000 населения)

Представленные данные свидетельствуют, что нормативные значения по плавательным бассейнам Казахстана более чем в три раза уступают таковым Российской Федерации. Что же касается спортивных залов, то аналогичное соотношение составляет еще более значимую разницу и соответствует значению в 4,68.

Конечно, если наша страна претендует на место среди 30 самых развитых стран мира, то корректнее было бы сравнение именно с таковыми. Однако сопоставление количества различных спортивных сооружений среди этой категории стран было бы еще более неприглядным. Так Австралия, численность, население которой соответствует численности населения Казахстана, располагает 15000 бассейнов, в то время как в нашей стране их 258.

По мнению [1] концепция развития физической культуры и спорта должна быть основана так же и на формировании компетентностей специалистов, управленцев, должностных лиц местной власти, представителей бизнеса, а также различных социальных групп. Они не только смогут с максимальной эффективностью реализовать выделяемые бюджетные средства, но и обеспечить приток внебюджетных средств, активизировать бизнес, запустить механизмы лояльности – за счет образования, неформального обучения, консультирования, развития культуры здорового образа жизни, приверженности идеалам спорта. Кроме того, обоснование решений должно быть основано на результатах прикладных исследований и научно-методических рекомендациях, обобщении лучших российских и зарубежных практик управления. В этой связи крайне важным является процесс обеспеченности инструкторами в области физической культуры и спорта для массового привлечения населения к активным занятиям физическими упражнениями. Их численность должна обеспечить охват широкого круга граждан с различными возрастными, половыми и иными характеристиками. Однако количественные показатели таковых специалистов (рис.3) в настоящее время все еще недостаточны. Причем значение данного показателя в десятки, сотни раз меньше, чем в странах-конкурентах.

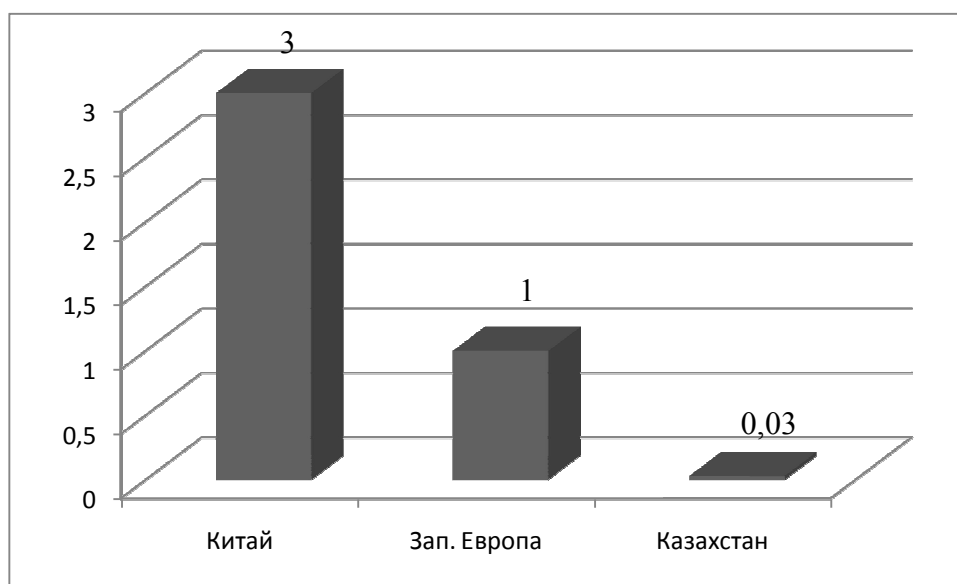


Рис.3 Количество методистов по спорту (на 10000 населения)

Серьезной проблемой развития массового спорта в РК является перекос в распределении финансовых ресурсов между массовым спортом и спортом высших достижений. Так по данным [3] в Финляндии и Норвегии 80 % отчислений на спорт направляется на строительство спортивных объектов для всеобщего пользования и на развитие детского и юношеского спорта. В нашей же стране распределение обратное: 80 % идет на команды мастеров и лишь 20 % – на детский спорт. Такое положение существенным

образом сказывается на привлечении к систематическим занятиям физической культурой и спортом детей и молодежи, что в конечном итоге препятствует формированию основ здорового образа жизни.

По мнению Bottenburg (2004), классическая спортивная "пирамида" должна быть построена другими "строениями", в которых разместились бы разнообразные виды и формы вовлеченности людей в спорт [4]. То есть, спорт для всех означает различные виды и формы физической активности, в том числе и не соревновательные, основанные на личном интересе граждан к такого рода деятельности. Потребность индивидов в самоопределении и в получении спортивного удовольствия лежит в основе механизма саморазвития спорта для всех. Спорт для всех имеет самостоятельную социальную ценность не в качестве основания «пирамиды» для развития спорта высших достижений, а как средство значительного улучшения «качества жизни» миллионов жителей разного возраста и уровня подготовленности.

Таким образом, Республике Казахстан предстоит серьезная работа по модернизации системы организации физкультурно-спортивной деятельности, направленной на совершенствование правовых, экономических и социальных аспектов для выхода этой сферы на высокий конкурентоспособный уровень.

Литература

1. Авдеев Ю.В. Формирование региональной компетентности Санкт-Петербурга для развития физической культуры и спорта [Текст] / Ю.В. Авдеев, А.В. Зюкин, В.В. Тимченко // Менеджмент XXI века: управление экономикой знаний: материалы XIV международной научно-практической конференции 25 - 27 ноября 2014 г. - СПб: Изд-во РГПУ им. А.И. Герцена.- 2014. — 285 с.
2. Галкин В.В. Экономика и управление физической культурой: и спортом: учебное пособие / В.В. Галкин - Ростов н/Д: Феникс, 2006 – 448с.
3. Стратегический план Агентства Республики Казахстан по делам спорта и физической культуре на 2012-2016 годы. Постановление Правительства Республики Казахстан от 31 марта 2012 года № 414 [Электронный ресурс] http://online.zakon.kz/Document/?doc_id=31159169&show_di=1
4. [Bottenbur M. van. Strong sport for all through strong elite sport?](#) - Proceedings of the 9th World Sport for All Congress, Arnhem, the Netherlands, 27-30 October 2002. - Arnhem: NOC&NSF. - 2004. - P.25-41.

ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ АСТРАХАНСКОГО СОЦИАЛЬНО-ПЕДАГОГИЧЕСКОГО КОЛЛЕДЖА

Миклухо М.В.

Астраханский социально-педагогический колледж

На современном этапе развития гражданского общества, когда перед российским государством выстраивается ряд нерешенных проблем, особую актуальность приобретает проблема сохранения здоровья подрастающего поколения.

В результате политического и экономического кризисов в России, здоровье подрастающего поколения российских граждан ухудшилось настолько, что поставило под угрозу национальную безопасность страны.

Здоровье определяется множеством факторов, однако решающее значение среди них принадлежит физкультурно-оздоровительной деятельности [1].

Физкультурно-оздоровительная деятельность Астраханского социально-педагогического колледжа занимает основную позицию в сфере здоровья студентов. Это одно из ведущих направлений деятельности образовательного учреждения, ориентированной на развитие физических, психических и личностных качеств и социальных потребностей обучающихся, на формирование ценностей здоровья и здорового образа жизни посредством использования психолого-педагогических методов и форм, средств физической культуры.

Физкультурно-оздоровительная деятельность нашего образовательного учреждения состоит из двух видов деятельности. К первому относятся физические движения, различные виды физических упражнений; ко второму – гигиенические оздоровительные процедуры.

Физкультурно-оздоровительная деятельность в АСПК является основным фактором, который студенты используют для укрепления здоровья. Занятия оздоровительной физической культурой способны коренным образом изменить отношение студентов к собственной личности, жизни и, сформировать социальные связи взаимодействия, улучшая физическое и социальное самочувствие.

Целью физкультурно-оздоровительной деятельности в колледже является содействие в подготовке здоровых, гармонично развитых и высококвалифицированных специалистов.

В процессе обучения в АСПК физкультурно-оздоровительная деятельность предусматривает решение следующих задач:

- всесторонняя физическая подготовка студентов;
- воспитание у студентов высоких моральных, волевых и физических качеств;

- сохранение и укрепление здоровья студентов, поддержание высокой работоспособности на протяжении всего периода обучения;
- профессионально - прикладная физическая подготовка студентов с учётом особенностей их будущей трудовой деятельности;
- воспитание у студентов убеждённости в необходимости регулярно заниматься физической культурой и спортом.

Процесс физкультурно-оздоровительной деятельности в нашем колледже организуется в зависимости от состояния здоровья, уровня физического развития и подготовленности студентов, их спортивной квалификации, а также с учётом условий и характера труда их предстоящей профессиональной деятельности.

Физкультурно-оздоровительная деятельность в АСПК проводится на протяжении четырех лет обучения и осуществляется в многообразных формах, которые взаимосвязаны, дополняют друг друга и представляют собой единый процесс физического воспитания студентов.

Учебные занятия являются основной формой физкультурно-оздоровительной деятельности в колледже. Они планируются в учебных планах по всем специальностям: «Дошкольное образование», «Преподавание в начальных классах», «Коррекционная педагогика в начальном образовании», «Социальная работа», «Физическая культура».

Студенты, чье состояние здоровья не вызывает сомнений, занимаются в основной группе, так же есть специальные группы, где занимаются те, кому противопоказаны большие нагрузки. То, к какой группе будет относиться студент, зависит от медицинских показателей его здоровья.

Самостоятельные занятия студентов физической культурой и спортом, способствуют лучшему усвоению учебного материала, позволяют увеличить общее время занятий физическими упражнениями, ускоряют процесс физического совершенствования, являются одним из путей внедрения физической культуры и спорта в быт и отдых студентов.

В совокупности с учебными занятиями правильно организованные самостоятельные занятия обеспечивают оптимальную непрерывность и эффективность физического воспитания. Эти занятия могут проводиться во внеучебное время по заданию преподавателей или в секциях, организованных для студентов колледжа.

В колледже студенты занимаются следующими видами спорта: волейбол, баскетбол, гандбол, плавание, настольный теннис, мини-футбол, легкая атлетика, бадминтон, спортивная гимнастика, туризм.

Физические упражнения в режиме дня студентов направлены на укрепление их здоровья, повышения умственной и физической работоспособности, оздоровление условий учебного труда, быта и отдыха, увеличение бюджета времени на физическое воспитание.

Массовые оздоровительные, физкультурные и спортивные мероприятия, такие как «А ну-ка, девушки!», «А ну-ка, парни!», «Фестиваль аэробики», соревнования по кроссу, волейболу, мини-футболу, настольному теннису, ОФП направлены на широкое привлечение студенческой молодёжи к регулярным занятиям физической культурой и спортом, на укрепление здоровья, совершенствование физической и спортивной подготовленности студентов.

Многие студенты за период занятий становятся «сборниками» и выступают на соревнованиях по разным видам спорта в Областной Спартакиаде среди ССУЗов.

Также студенты активно принимают участие в Городской легкоатлетической эстафете, Чемпионате и Первенстве Астраханской области по легкой атлетике, Весеннем кубке по легкой атлетике, Областных молодежных играх по мини-футболу памяти Губернатора Астраханской области А.П. Гужвина, соревнованиях по прикладным видам туризма, во Всероссийском Началовском пробеге, Всероссийском дне бега «Кросс нации».

Оценка эффективности физкультурно-оздоровительной деятельности Астраханского социально-педагогического колледжа по охране и укреплению здоровья осуществляется различными методами: физиологическими, психофизиологическими, гигиеническими; проводится оценка состояния здоровья и физического развития студентов.

Наиболее распространенным методом оценки эффективности проводимых в АСПК здоровьесберегающих мероприятий остается динамический контроль показателей здоровья и оценка заболеваемости как одного из качественных параметров, характеризующих состояние здоровья студентов. Регулярные медицинские обследования и наблюдения за состоянием здоровья студентов в течение учебного года осуществляется медпунктом.

Мониторинг здоровья студентов обеспечивает широкий, комплексный и объективный анализ состояния здоровья, учебной нагрузки, двигательной активности, физического и моторного развития обучающихся, условий обучения и здоровьесберегающей активности образовательного учреждения [2].

Таким образом, можно сделать вывод о том, что физкультурно-оздоровительная деятельность нашего учебного заведения занимает важное место в сфере развития физической культуры, являясь основным фактором, оптимизирующим двигательную активность обучающихся и способствующим укреплению здоровья современной молодежи.

Литература

1. Баранов А.А. Физкультурно-оздоровительная и спортивно-массовая работа в образовательных учреждениях. / А.А. Баранов. - М.: СПР, 2009. – 272 с.
2. Левин И.Л. Физкультурно-оздоровительная деятельность образовательного учреждения. / И.Л. Левин. – Новокузнецк: КГПА, 2011. – 238 с.

РОЛЬ СПОРТИВНОГО ОРИЕНТИРОВАНИЯ В ПОВЫШЕНИИ ФИЗИЧЕСКОЙ РАБОТОСПОСОБНОСТИ ПРЕПОДАВАТЕЛЕЙ ВЫСШЕЙ ШКОЛЫ

Митенкова Л.В., Волкова Л.М.

*Санкт-Петербургский политехнический университет Петра Великого,
Санкт-Петербургский государственный университет гражданской авиации*

Введение. Не вызывает сомнений, что каждая профессия имеет свою двигательную специфику, отличается условиями труда, психофизиологическими характеристиками, уровнем развития физических качеств, психических свойств и качеств личности. Специфика работы преподавателя высшего учебного заведения связана с большими умственными, часто многочасовыми статическими нагрузками, высокой эмоциональной напряженностью, информационными перегрузками и т.п., которые влияют на самочувствие, работоспособность, профессиональное здоровье и качество работы преподавателя. В педагогической деятельности наряду с общими перечисленными факторами риска для здоровья работников умственной сферы есть и специфические: голосовые нагрузки, большой объем зрительной работы, нарушение режима труда и отдыха и т.п.

Учитывая, что у подавляющего большинства педагогов возраст 32-50 лет, т.е. период наиболее интенсивной профессиональной жизни (80% респондентов), можно констатировать связь снижения здоровья педагогов с их профессиональной деятельностью, при этом наиболее значимым фактором является профессиональный стресс [4]. В целях борьбы с последствиями стрессовых ситуаций врачи и специалисты по физической культуре советуют «укреплять собственную стрессоустойчивость» физическими упражнениями [5].

Одна из основных задач повышения профессионального долголетия - создать такие условия, чтобы педагоги хотели, умели и могли вести здоровый и активный образ жизни. Учитывая этот факт необходимо искать такие виды физической активности, которые являются наиболее эффективными и доступными, привлекают и вызывают интерес у работников этой специальности [7].

В последнее время все больше людей занимаются массовыми видами физической культуры [5], в том числе и спортивным ориентированием, который становится очень популярным и по многим позициям максимально подходит для людей с различной степенью физической подготовленности, доступен практически всем, им можно заниматься в любом возрасте [2]. Самое главное в ориентировании - индивидуальное прохождение дистанции с приемлемой для участника скоростью.

Спортивное ориентирование тренирует не только физическую и техническую подготовленность, но и предъявляет высокие требования ко всем сторонам психической деятельности человека - вниманию, творческому мышлению, наглядно-образной памяти, эмоциям. Внезапные и частые изменения ситуации на дистанции заставляют ориентировщика в состоянии большого эмоционального напряжения мыслить интенсивно. Поэтому исключительно большое значение имеют гибкость, быстрота и оперативность мышления [2,7].

Спортивное ориентирование - это вид двигательной активности, который развивает, в первую очередь, выносливость, положительно влияет на функциональные системы организма, кроме того, глазомерный контроль помогает тренировать внутренние мышцы глаза, снимает напряжение и усталость. Положительные эмоции способствуют снятию хронических стрессов, повышается эмоциональный настрой человека. И наконец, спортивное ориентирование - это досуг, общение с семьей, друзьями и коллегами.

Цель исследования – определить влияние занятий спортивным ориентированием преподавателей высшей школы на их физическое и психическое состояние.

Методы и организация исследования. В исследовании приняло участие 67 преподавателей в возрасте 35-56 лет Санкт-Петербургских высших учебных заведений. Экспериментальная группа (21 мужчин и 15 женщин) занимается спортивным ориентированием и участвует в соревнованиях не менее одного раза в неделю. Контрольная группа (18 мужчин и 13 женщин) регулярную физическую нагрузку не выполняет.

Влияние занятий спортивным ориентированием на эмоционально-волевую сферу деятельности определялось по методике САН [1,3]. Тестирование по опроснику САН в экспериментальной (ЭГ) и контрольной (КГ) группах проводилось в первой половине рабочего дня в часовом промежутке с 11 до 13 час.

Результаты. Оценка субъективных состояний исследуемого контингента по методике САН показала следующие результаты (табл. 1). В частности, в экспериментальной группе по критериям: «самочувствие», «активность», «настроение» отмечена положительная оценка состояния. В контрольной группе отмечается некоторое снижение баллов по показателям

САН по сравнению с экспериментальной группой, но статистически они не достоверны ($P>0,05$).

Таблица 1.

Результаты исследования состояния преподавателей вузов по методике САН

Состояния	ЭГ, $M \pm m$	КГ, $M \pm m$
самочувствие	53,4 \pm 1,8	49,4 \pm 1,4
активность	51,5 \pm 1,5	46,7 \pm 1,2
настроения	53,2 \pm 1,3	52,7 \pm 1,5

Для оценки уровня физической подготовленности были выбраны два теста (табл. 2):

- беговой 12-мин. тест К. Купера – оценка физической работоспособности;
- тест “падающая линейка” – время реакции, координация движений.

Таблица 2.

Результаты оценки физической подготовленности, мышления и внимания преподавателей вузов исследуемых групп

Показатели	ЭГ, М±σ	КГ, М±σ	ЭГ, М±σ	КГ, М±σ
	мужчины		женщины	
Физическая подготовленность				
Тест Купера (км)	2,5±0,2	2,2±0,3	2,2±0,1	1,6±0,4
Тест “падающая линейка” (см)	13,4±1,3	17,6±2,9	14,8±1,7	19,6±2,3
Мышление				
Логическое (баллы)	4,9±0,6	4,4±0,9	3,8±0,9	3,7±0,7
Пространственное (баллы)	9,1±1,4	8,2±1,1	8,9±1,2	7,8±0,8
Внимание				
Объем (баллы)	4,8±0,3	4,5±0,3	4,3±1,1	4,3±1,2
Переключение (баллы)	4,8±0,8	4,2±0,4	4,3±0,6	3,8±0,4
Распределение (баллы)	4,9±0,2	4,1±0,3	3,8±0,8	3,4±0,5

Мониторинг физической работоспособности позволил выявить: среднестатистические результаты по 12-минутному беговому тесту К. Купера в ЭГ соответствовали оценке “отлично” у мужчин и “хорошо” у женщин. Преподаватели КГ показали результаты, соответствующие оценке “удовлетворительно” и “плохо” (мужчины и женщины, соответственно). Таким образом, преподаватели, занимающиеся спортивным ориентированием, значительно превосходят своих коллег по уровню физической работоспособности.

Проверка времени реакции, координации движений, как важнейших физических качеств в спортивном ориентировании, осуществлялась по тесту “падающая линейка”. У преподавателей ЭГ результаты значительно превосходят показатели в КГ, причем эти различия находятся на статистически значимом уровне ($P < 0,05$).

Определение разновидности мышления и свойств внимания осуществлялось по следующим тестам [3,6]: тест Липпмана – логическое мышление; тест “компас” – определение пространственных представлений; тест “черно-красная таблица” – исследование внимания.

Анализ результатов теста Липпмана на логическое мышление выявил, что среднестатистические показатели у мужчин ЭГ и КГ находятся на высоком уровне, что связано с базовым образованием и опытом работы в высших учебных заведениях. Баллы по этому тесту немного отличаются у женщин ЭГ и КГ, но находятся на статистически не достоверном уровне значимости ($P > 0,05$).

Показатели восприятия пространственных признаков по тесту “компас” у мужчин и женщин ЭГ идентичны и соответствуют высокому уровню. В КГ по сравнению с ЭГ у мужчин результат хуже на 9,9%, у женщин на 11,3%.

Внимание является важным компонентом, который обеспечивает успех как в спортивном ориентировании [2,7], так и в преподавательской деятельности [4]. Оценка результатов свидетельствует о превышении нормы взрослого человека в показателях объема внимания у обеих исследуемых групп. Полученные результаты позволяют утверждать, что в ЭГ и КГ объем внимания находится на одинаково высоком уровне.

Были выявлены различия в показателях свойств внимания между исследуемыми группами. Анализируя показатель переключения внимания мы констатируем: у мужчин ЭГ показатель выше на 12,5% по сравнению с КГ, у женщин на 11,6% соответственно.

Показатель распределения внимания свидетельствует: у мужчин ЭГ по сравнению с КГ он выше на 16,3%, у женщин на 11,5%. Таким образом, преподаватели вузов, занимаясь спортивным ориентированием, более склонны к рациональности и ориентации на достижение поставленной цели и конкретного результата.

Выводы. Таким образом, практически по всем негативным факторам, которые сопровождают профессиональную деятельность педагога вуза, спортивное ориентирование максимально подходит для их устранения, способствует сохранению здоровья, личностному росту, качеству жизни, толерантности к конфликтным ситуациям и повышает устойчивость к стрессам, улучшает межличностные отношения между коллегами и студентами.

Считаем, что администрация и руководство вузов совместно с профсоюзными организациями, заинтересованными в профессиональном долголетии и здоровье своих

сотрудников, должны оказывать помощь в организации и проведении мероприятий и системе соревнований по спортивному ориентированию, что значительно повлияет на качество трудовой деятельности педагогов высшей школы в целом.

Литература

1. Айзенк Г.Ю. Проверьте свои способности. - М.: Педагогика-пресс, 1992. - 173с
2. Казанцев С.А. Спортивное ориентирование. Физкультурно-спортивное совершенствование. Нац. гос. ун – т физ. культуры спорта и здоровья им. П.Ф. Лесгафта. – СПб.: [б.и.], 2010. – С.14.
3. Карелин А.Б. Большая энциклопедия психологических тестов. – ЭКСМО, 2007. – 416 с.
4. Колесникова М.Г., Резников М.А. Тренинг саморегуляции в постдипломном образовании педагога //Постдипломное образование: проблемы, опыт и перспективы. М-лы IV международной научно-практической конференции. СПб.: СПБАППО, 2004. - С.57-62.
5. Лубышева Л.И. Массовый спорт как основа здоровой нации и будущего процветания России / Л.И. Лубышева, С.Н. Литвиненко. – М.: Изд.-во «Теория и практика физической культуры», 2009. – № 12. – С. 52–54.
6. Методика Горбова «Красно-черная таблица» Альманах психологических тестов. М., 1995. - С.117-118.
7. Чехихина В.В. Теоретико-методические основы взаимосвязи физической и специализированной интеллектуальной подготовки в процессе спортивной тренировки (на материале спортивного ориентирования): дис. ...д-ра пед. наук. М.: РГАФК, 1997. – 189 с.

ИЗУЧЕНИЕ ВЛИЯНИЯ ФУНКЦИОНАЛЬНОГО ТРЕНИНГА НА УКРЕПЛЕНИЕ ОСНОВНЫХ МЫШЕЧНЫХ ГРУПП ЖЕНЩИН 25-40 ЛЕТ, ИМЕЮЩИХ ИЗБЫТОЧНУЮ МАССУ ТЕЛА

Молчанова Ю.С., Кондратюк А.К.

Белгородский государственный национальный исследовательский университет

На сегодняшний день все большую популярность в сфере фитнеса приобретает функциональный тренинг. Однако большинство людей воспринимают эту систему как один из множества вариантов силовых тренировок. С одной стороны это верно, функциональный тренинг можно отнести к разряду силовых видов тренировки, но с другой стороны, цели совершенно другие [4]. Его особенностью является то, что укрепление мышц происходит без риска получения травм занимающимися. В занятия включаются такие функциональные

движения как: приседания, выпады, отжимания, подтягивания, наклоны, повороты туловища и др.

Функциональный тренинг имеет целый ряд преимуществ перед другими фитнес методиками [3]:

- меньшие затраты времени на проведение тренировки,
- тренировка мышц стабилизаторов и других мелких мышц,
- значительное повышение выносливости организма (за счет выполнения как силовых, так и аэробных упражнений),
- укрепление сердечно-сосудистой и дыхательной систем,
- сжигание калорий в течение продолжительного времени даже после окончания тренировки («момент инерции»),
- улучшение осанки,
- укрепление суставов,
- минимальный риск получения травм [4].

Несмотря на то, что специалисты не рекомендуют заниматься функциональным тренингом при наличии ожирения или без хорошей физической подготовки мы считаем возможным адаптацию элементов функционального тренинга для подобной категории граждан.

Цель исследования - оценить влияние методики функционального тренинга на укрепление основных мышечных групп женщин 25-40лет, имеющих избыточную массу тела.

Организация и методика исследования. Для проведения исследования были отобраны 10 женщин в возрасте 25-40лет имеющих избыточную массу тела. Перед исследованием стояли цели укрепления основных мышечных групп занимающихся и улучшение их композиции тела, за счет снижения жировой прослойки. В качестве методики проведения тренировки был выбран функциональный тренинг.

Анализ литературы показал, что функциональный тренинг, чаще всего рекомендуют использовать на занятиях с людьми, имеющими высокий или средний уровень физической подготовленности. Поэтому нам пришлось адаптировать элементы функционального тренинга под контингент испытуемых. От степени подготовленности занимающихся зависит количество повторений упражнений, темп и длительность их выполнения и другие условия. В начале эксперимента нами использовалась схема с более короткими промежутками интенсивной работы и более длительными периодами восстановления, впоследствии продолжительность указанных периодов менялась. Тренировки проводились три раза в неделю на протяжении четырех месяцев.

Каждая тренировка строилась из комплекса простых, но энергозатратных упражнений, способствующих укреплению основных мышечных групп. Учитывалось, что перед получением нагрузки организм должен быть подготовлен к упражнениям различного вида. С этой целью каждое занятие начиналось с разминки.

Разминка перед нагрузкой приводит к повышению температуры тела с 35 до 38 градусов, что делает мышцы более пластичными и защищенными от растяжений и разрывов, а также позволяет метаболическим реакциям протекать с максимальной скоростью. Учащенное сердцебиение разносит питательные вещества по организму почти в 20 раз быстрее, а потребление мышцами крови увеличивается в пять раз. Все это необходимо когда организм готовится к продолжительным и интенсивным нагрузкам.

В основной части занятия применялись аэробные («поглощающие воздух») комплексы низкой и средней интенсивности необходимые для питания всех клеток организма направленные на укрепление сердечнососудистой и дыхательных систем. Аэробную нагрузку характеризовало повышение пульса до 110-140 уд/мин. Также использовались силовые упражнения, направленные на укрепление мышц, придание им формы, подбирались упражнения на проработку крупных мышечных групп. И статические упражнения, при которых мышцы напрягаются, но при этом остаются неподвижными (такие как упоры «планка» различного уровня сложности, равновесия «ласточка» и пр.)

В заключительной части занятия использовался стретчинг (комплекс упражнений и поз для растягивания мышц, связок и сухожилий). Его основными задачами было увеличение амплитуды движения в суставах, сокращение восстановительного периода после тренировки, снижение возможности травм.

№	Вид физической нагрузки	Продолжительность, мин		
		1-ый месяц	2-ой месяц	3-ий месяц
1	Разминка	10	7	5
2	Аэробная	20	20	15
3	Силовая	10	10	15
4	Статическая	5	10	10
5	Стретчинг	10	8	5

В начале исследования, большую часть времени отводили на аэробную часть, для повышения общей выносливости занимающихся, укрепления сердечнососудистой и дыхательной систем, снижение массы тела. В дальнейшем время выполнения аэробной и

силовой нагрузки было одинаковым, а затем, по мере повышения выносливости организма занимающихся к нагрузкам, силовая часть тренировки стала преобладать, что позволило развить и укрепить основные группы мышц.

Результаты исследования. В качестве основных тестов нами были выбраны: количество подъемов туловища из положения, лежа на спине, количество отжиманий от пола, стоя на коленях, количество приседаний на одной ноге стоя у опоры. Также определялась масса тела испытуемых.

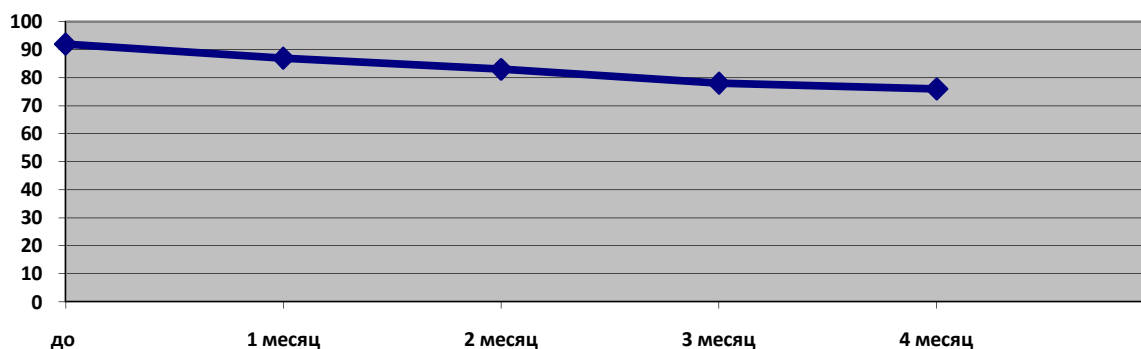


Рисунок 1. Динамика изменения массы тела

Из рисунка 1. видно, что за четыре месяца проведения занятий масса тела занимающихся уменьшилась на 16кг. Количество отжиманий возросло с 8 до 25 раз, количество подъемов туловища с 12 до 63, количество приседаний на одной ноге с 11 до 18 (рис.2).

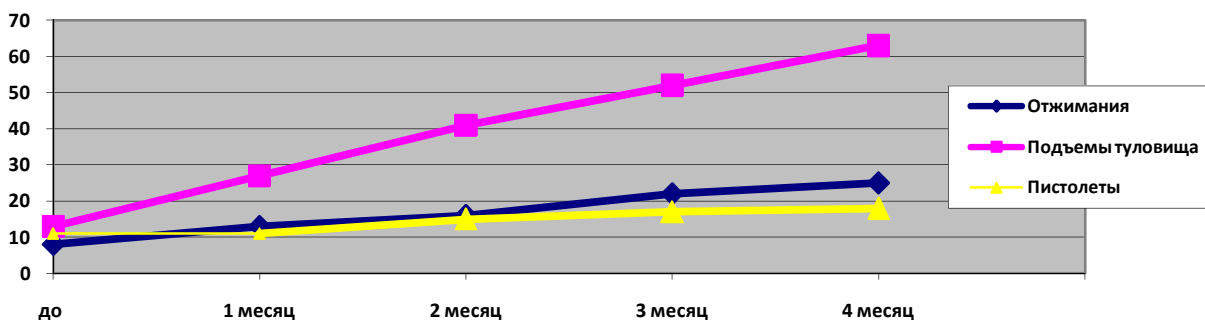


Рисунок 2. Динамика изменения показателей тестирования

Важно отметить то, что в исследовании не использовались тренажеры, из оборудования применялись степ-платформы, гантели 3-5кг, скакалки и гимнастические коврики. Процесс тренировок не предусматривал жестких диет или специального режима питания.

Вывод. Функциональный тренинг зарекомендовал себя, как простой и доступный способ развить основные группы мышц и снизить массу тела за непродолжительный период

времени. Все это должно повысить интерес к функциональным тренировкам у желающих достигнуть результатов в фитнесе.

Литература

1. Аэробный и анаэробный тренинг: определение, характеристика, сравнение. www.sporthealth.info/2012/05/05.aerobnyi-i-anaerobnyi-trening
2. Гиль В.В. Влияние интервального тренинга на повышение выносливости организма и укрепление основных групп мышц./ В.В.Гиль, М.В.Сергеева. – М.: Теория и практика физической культуры. 2013. №2. С. 75-77.
3. Жирожигающий тренинг. http://www.missfit.ru/fitness/intervalniy_trening
4. Остапенко Л.А., Размышления касательно т.н. функционального тренинга. – 2012. <http://forum.ironman.ru/net/blog/40/размышления-касательно-функционального-тренинга>.
5. Что такое статика? <http://turnik.su/staticheskie-uprazhneniya/chto-takoe-statika.html>

ОСОБЕННОСТИ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ ОТЯГОЩЕНИЙ В ТРЕНИРОВКЕ МЫШЦ БРЮШНОГО ПРЕССА

Носачева О.Н., Воронков А.В.

Белгородский государственный национальный исследовательский университет

Многочисленные функции мышц брюшного пресса, связанные со спортивной деятельностью, с поддержанием внутренних органов, с участием в жизненно важных двигательных актах, а также с эстетической стороной формирования телосложения позволяют говорить о значении тренировки данной мышечной группы для всех атлетов.

В рамках нашей работы определялась эффективность различных методик для тренировки мышц живота. Актуальность данного исследования состоит в том, что, несмотря на массу рекомендаций по тренировке мышц брюшного пресса, мало кто из посетителей тренажерных залов может похвастаться рельефным прессом. Проблема развития мышц живота существует не только среди новичков, но и среди продвинутых атлетов, то есть атлетов занимающихся не менее двух лет и имеющих определенный уровень специальной силовой подготовки.

В связи с этим мы сформулировали цель исследования – проверить эффективность использования отягощений в упражнениях для мышц брюшного пресса атлетами среднего уровня подготовленности. Объектом нашего исследования явился процесс специальной силовой подготовки атлетов имеющих опыт занятий с отягощениями не менее двух лет.

Предмет исследования: особенности тренировки мышц брюшного пресса в процессе атлетической подготовки юношей 20 – 22 лет.

В основу исследования была положена следующая гипотеза: предполагается, что использование отягощений эффективно для тренировки мышц брюшного пресса у атлетов, имеющих стаж занятий атлетической гимнастикой не менее двух лет. Для достижения цели исследования и проверки выдвинутой гипотезы были поставлены следующие задачи:

1. На основе изучения специальной литературы определить основные принципы тренировки мышц брюшного пресса в процессе атлетической подготовки;
2. Разработать методику тренировки мышц живота с использованием отягощений и экспериментально проверить ее эффективность.

В качестве методов исследования использовались: анализ и обобщение данных литературных источников, наблюдения, беседы, опрос, тестирование двигательных способностей, антропометрия, калиперометрия, педагогический эксперимент, методы математической статистики.

Для осуществления педагогического эксперимента мы выделили 14 человек, составивших контрольную (7 человек) и экспериментальную (7 человек) группы. Все участники эксперимента относились к среднему уровню подготовленности и имели стаж регулярных занятий атлетической гимнастикой не менее двух лет. Группы комплектовались с помощью метода попарной выборки и были однородны.

Эксперимент проводился с целью проверки эффективности различных комплексов упражнений для тренировки мышц брюшного пресса у юношей 20 – 22 лет в течение марта, апреля, мая, 2015 г. На базе тренажерного зала НИУ «БелГУ» «Буреветник».

Занятия в экспериментальной и контрольной группах проводились три раза в неделю по вторникам, четвергам и субботам. Продолжительность каждого тренировочного занятия составляла около 80-90 мин. Общий объем тренировочной работы составил 60 часов в каждой из групп. Существенное отличие предполагали комплексы тренировки мышц брюшного пресса в экспериментальной группе от контрольной. В программах тренировки мышц живота в обеих группах использовались наиболее часто рекомендуемые упражнения. В контрольной группе выполнялись: подъем туловища на наклонной скамье, подъем ног в упоре на локтях, «Скручивания» с поворотом. В экспериментальной группе выполнялись: подъем туловища на наклонной скамье, подъем ног в упоре на локтях, наклоны в стороны с гантелей в одной руке. В контрольной группе все упражнения выполнялись исключительно с весом собственного тела, в то время как в экспериментальной использовались дополнительные отягощения. Нагрузка дозировалась таким образом, чтобы занимающиеся в контрольной группе могли выполнить упражнение в диапазоне от 15 до 20, а в

экспериментальной – от 10 до 15 повторений в строгом стиле, соблюдая правильную технику движения. Увеличение нагрузки в первом упражнении происходило в контрольной группе за счет увеличения наклона скамьи, а также за счет увеличения продолжительности «пикового сокращения» в верхней части амплитуды, а в экспериментальной группе нагрузка увеличивалась как за счет увеличения наклона скамьи, так и за счет увеличения веса отягощения. Упражнение «подъем ног в упоре на локтях» выполнялось в обеих группах без дополнительного отягощения. Нагрузка в этом упражнении в обеих группах повышалась за счет увеличения угла в коленных суставах, а также за счет увеличения паузы в напряженном состоянии в верхней точке амплитуды. Упражнение «скручивание» с поворотом в контрольной группе выполнялось из положения лежа, при этом ноги согнуты, голени лежат на опоре, угол между бедрами и туловищем составляет 90 градусов. В начале движения происходит отрыв лопаток от пола (при этом поясница не отрывается), далее следует поворот туловища в сторону. В верхней точке амплитуды происходит задержка туловища и полный выдох. Это упражнение дополнительно включает в работу косые мышцы живота. Нагрузка в этом упражнении повышается за счет увеличения «пикового сокращения» в верхней точке амплитуды. В экспериментальной группе для тренировки косых мышц живота атлеты выполняли наклоны в стороны с гантелей в одной руке. В данном упражнении нагрузка изменялась путем повышения отягощения.

С целью определения уровня специальной физической подготовленности до и после педагогического эксперимента проводилось тестирование двигательных способностей. В программу тестирования были включены следующие упражнения для определения силы и силовой выносливости мышц брюшного пресса:

1. Удержание угла в упоре на локтях в специальном тренажере.
2. Подъем ног из положения виса на перекладине до касания носками перекладины за 10 секунд.
3. Подъем туловища из положения лежа с согнутыми ногами до касания локтями бедер за 60 секунд.

Для определения охватных размеров тела использовался метод антропометрии. Обмеры проводились обычным сантиметром в области талии.

Также нами был использован метод калиперометрии, в основе которого лежит измерение толщины кожно-жировой складки. Нами измерялась толщина кожно-жировой складки на передней стенке живота.

По окончании эксперимента было проведено итоговое обследование испытуемых.

Для определения достоверности в приросте показателей в обеих группах, а также для определения достоверности различий между приростом результатов, полученных в

контрольной и экспериментальной группах мы использовали методы математической обработки. Достоверность различия определялось по t-критерию Стьюдента.

Результаты математической обработки отражены в таблицах 1 и 2.

Таблица 1.

Прирост результатов в контрольной группе

показатели	в начале эксперимента (M ± m)	в конце эксперимента (M ± m)	P
угол в упоре	11,9 ± 1,2	16,6 ± 1,1	< 0,05
подъем ног в висе	5,7 ± 0,6	6,6 ± 0,5	> 0,05
подъем туловища	54,6 ± 2,8	58,8 ± 2,8	> 0,05
обхват талии	91,7 ± 1,1	90,9 ± 1,2	> 0,05
калиперометрия	2,0 ± 0,2	1,6 ± 0,1	> 0,05

Таблица 2.

Прирост результатов в экспериментальной группе

показатели	в начале эксперимента (M ± m)	в конце эксперимента (M ± m)	P
угол в упоре	12,7 ± 1,2	19,4 ± 1,5	< 0,05
подъем ног в висе	6,1 ± 0,6	8,0 ± 0,5	< 0,05
подъем туловища	54,4 ± 2,4	62,8 ± 2,4	< 0,05
обхват талии	91,6 ± 1,7	90,1 ± 1,5	> 0,05
калиперометрия	1,9 ± 0,2	1,5 ± 0,2	> 0,05

Как видно из таблицы 1, достоверный прирост показателей в контрольной группе произошел в удержании угла в упоре. В среднем этот прирост составил 4,7 секунды. Это говорит о том, что использование «пикового» сокращения к конечной фазе упражнений для мышц живота улучшает статическую силовую выносливость. В тоже время в экспериментальной группе прирост в этом упражнении составил в среднем 6,7 секунд, что говорит о том, что для развития силовой выносливости целесообразно применять отягощения. Это предположение подтверждается также достоверным приростом в упражнении подъем туловища из положения лежа в экспериментальной группе. Так в среднем прирост в этом упражнении составил 8 повторений за 60 секунд в экспериментальной группе и 4 повторения за 60 секунд в контрольной группе. Результат в подъеме ног в висе за 10 секунд увеличился в контрольной группе в среднем на один раз, в то время как в экспериментальной – на два раза. Это подтверждает тот факт, что

использование отягощений эффективно для увеличения силы мышц брюшного пресса. По таким показателям как окружность талии и толщина кожно-мышечной складки в районе живота наблюдается достоверное уменьшение в обеих группах. Так, окружность талии в контрольной и экспериментальной группах уменьшилась на 0,8 и 1,5 сантиметров соответственно. Толщина кожно-жировой складки уменьшилась на 0,4 миллиметра как в контрольной, так и в экспериментальной группах. Это говорит о том, что использование отягощений в тренировке мышц брюшного пресса не приводит к увеличению объема в области живота при условии использования в тренировочном процессе аэробных занятий.

На основании анализа и обобщения данных литературных источников, проведенного математического анализа данных итогового обследования, можно сделать следующие выводы:

1. Анализ данных специализированных литературных источников позволяет говорить о том, что при тренировке мышц брюшного пресса необходимо внести в тренировочный процесс регулярные занятия с аэробной направленностью и внести определенные коррективы в рацион питания. Иначе хорошо тренированные мышцы живота не будут видны под слоем жира.

2. При тренировке мышц брюшного пресса большое внимание следует уделять правильной технике выполнения упражнений, так как не соблюдение правильной техники включает в работу другие мышцы, а иногда может привести к травме.

3. Использование отягощений в тренировке мышц живота эффективно для развития силовых способностей этой группы мышц. Об этом свидетельствует достоверный прирост по всем силовым показателям у атлетов экспериментальной группы.

4. Упражнения с отягощениями для мышц брюшного пресса не ведут к увеличению объема талии. Уменьшение объема талии, также как и уменьшение слоя подкожного жира в области живота происходят примерно одинаково при тренировке мышц брюшного пресса с отягощениями и без отягощений. Тенденция к уменьшению толщины кожно-жировой складки наблюдается как в контрольной, так и в экспериментальной группах. При этом необходимо использовать низкокалорийную диету и регулярно применять аэробные нагрузки.

ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИХ ТЕХНОЛОГИЙ В ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ СТУДЕНТОВ ПЕДАГОГИЧЕСКОГО КОЛЛЕДЖА

Сиденко О.С.

Белгородский педагогический колледж

Впервые нормативным документом к образовательным учреждениям НПО (начальной профессиональной подготовки) и СПО (средней профессиональной подготовки) предъявлено требование по созданию условий для реализации здоровьесберегающей модели образовательного процесса. Специфика ФГОС (федеральных государственных образовательных стандартов) нового поколения заключается, прежде всего, в повышении ответственности субъектов образовательного процесса в достижении новых образовательных результатов и необходимости формирования механизмов саморегуляции в образовательной среде.

Здоровье подрастающего поколения – предмет пристального внимания государства, общества, системы образования. Постоянное усложнение образовательного процесса, введение стандартов нового поколения, которые требуют все большего умственного и нервно-психического напряжения, приводит к тому, что более половины обучающихся образовательных учреждений ведут малоподвижный образ жизни, проводят большую часть времени или за уроками, или с гаджетами и девайсами в руках.

Современные СУЗы и ВУЗы по-прежнему ищут пути построения образовательного процесса, обеспечивающего сохранение и укрепление здоровья. Физкультурно-оздоровительная деятельность – это одно из ведущих направлений деятельности образовательного учреждения, ориентированное на развитие физических, психических и личностных качеств и социальных потребностей обучающихся, на формирование ценностей здоровья и здорового образа жизни посредством использования здоровьесберегающих технологий [2].

Здоровьесберегающие технологии охватывают все направления работы образовательного учреждения по сохранению, формированию и укреплению здоровья учащихся. Реализуются на основе личностно-ориентированного подхода. Осуществляемые на основе личностно-развивающих ситуаций, они относятся к тем жизненно важным факторам, благодаря которым учащиеся учатся жить вместе и эффективно взаимодействовать. Предполагают активное участие самого обучающегося в освоении культуры человеческих отношений, в формировании опыта здоровьесбережения, который

приобретается через постепенное расширение сферы общения и деятельности учащегося, развитие его саморегуляции (от внешнего контроля к внутреннему самоконтролю), становление самосознания и активной жизненной позиции на основе воспитания и самовоспитания, формирования ответственности за свое здоровье, жизнь и здоровье других людей [3].

По определению В.В. Серикова, технология в любой сфере — это деятельность, в максимальной мере отражающая объективные законы данной предметной сферы, построенная в соответствии с логикой развития этой сферы и потому обеспечивающая наибольшее для данных условий соответствие результата деятельности предварительно поставленным целям.

«Здоровьеформирующие образовательные технологии», по определению Н.К. Смирнова, — это все те психолого-педагогические технологии, программы, методы, которые направлены на воспитание у учащихся культуры здоровья, личностных качеств, способствующих его сохранению и укреплению, формирование представления о здоровье как ценности, мотивацию на ведение здорового образа жизни [4].

Петров О.В. под здоровьесберегающей образовательной технологией понимает систему, создающую максимально возможные условия для сохранения, укрепления и развития духовного, эмоционального, интеллектуального, личностного и физического здоровья всех субъектов образования (учащихся, педагогов и др.) [1].

В эту систему входит:

1. Использование данных мониторинга состояния здоровья учащихся, проводимого медицинскими работниками, и собственных наблюдений в процессе реализации образовательной технологии, ее коррекция в соответствии с имеющимися данными.
2. Учет особенностей возрастного развития учащихся.
3. Создание благоприятного эмоционально-психологического климата в процессе реализации технологии.
4. Использование разнообразных видов здоровьесберегающей деятельности учащихся, направленных на сохранение и повышение резервов здоровья, работоспособности.

Основными компонентами здоровьесберегающей технологии выступают:

- *аксиологический*, проявляющийся в осознании учащимися высшей ценности своего здоровья, убежденности в необходимости вести здоровый образ жизни, который позволяет наиболее полно осуществить намеченные цели, использовать свои умственные и физические возможности.
- *гносеологический*, связанный с приобретением необходимых для процесса здоровьесбережения знаний и умений, познанием себя, своих потенциальных

способностей и возможностей, интересом к вопросам собственного здоровья, к изучению литературы по данному вопросу, различных методик по оздоровлению и укреплению организма.

- *здоровьесберегающий*, включающий систему ценностей и установок, которые формируют систему гигиенических навыков и умений, необходимых для нормального функционирования организма, а также систему упражнений, направленных на совершенствование навыков и умений по уходу за самим собой, одеждой, местом проживания, окружающей средой.
- *эмоционально-волевой*, который включает в себя проявление психологических механизмов — эмоциональных и волевых. Необходимым условием сохранения здоровья являются положительные эмоции; переживания, благодаря которым у человека закрепляется желание вести здоровый образ жизни.
- *экологический*, учитывающий то, что человек как биологический вид существует в природной среде, которая обеспечивает человеческую личность определёнными биологическими, экономическими и производственными ресурсами. Кроме того, она обеспечивает ее физическое здоровье и духовное развитие.
- *физкультурно-оздоровительный* компонент предполагает владение способами деятельности, направленными на повышение двигательной активности, предупреждение гиподинамии. Кроме того, этот компонент содержания воспитания обеспечивает закаливание организма, высокие адаптивные возможности [5].

Программа здравоохранения в Белгородском педагогическом колледже включает несколько основных направлений:

- 1) образование учащихся в сфере здоровья;
- 2) программы и практические руководства по физической активности;
- 3) горячее питание для всех обучающихся;
- 4) медицинские услуги в колледже;
- 5) психологическое консультирование студентов и педагогов;
- 6) активное участие семьи в жизни колледжа.

Для достижения целей здоровьесберегающих образовательных технологий обучения в колледже применяются следующие группы средств:

- 1) средства двигательной направленности. Это — физические упражнения (в рамках уроков физической культуры); физкультминутки (на уроках общеобразовательного цикла); подвижные игры (лифт, быстрее молнии, веселы старты); специально организованная двигательная активность студентов (ритмик-шоу; секции волейбола, баскетбола, настольного

тенниса, эстрадного танца; спартакиады между курсами и отделениями колледжа); психогимнастика; тренинги;

2) оздоровительные силы природы. Это – организация дней здоровья для отделений колледжа; проведение уроков физической культуры на свежем воздухе (в теплое время года, и лыжная подготовка зимой); осуществление полевой практики в рамках учебной программы.

3) гигиенические факторы. Это – выполнение санитарно-гигиенических требований, регламентированных СанПиНами; личная и общественная гигиена (чистота тела, чистота мест занятий, воздуха и т. д.); проветривание и влажная уборка помещений; соблюдение общего режима дня, режима двигательной активности, режима питания; обучение студентов элементарным приемам здорового образа жизни (ЗОЖ), простейшим навыкам оказания первой медицинской помощи при порезах, ссадинах, ожогах, укусах); организация порядка проведения прививок учащихся с целью предупреждения инфекций; ограничение предельного уровня учебной нагрузки во избежание переутомления.

4) факторы становления ценностного отношения к здоровью. Это программы образования в области здоровья, программы психопрофилактики; мониторинги состояния здоровья учащихся, мотивов курения, отношения к курению, алкоголю и наркотикам.

Таким образом, основная цель здоровьесбережения – это обеспечение выпускника образовательного учреждения высоким уровнем реального здоровья (физического, психологического, социального), вооружение его необходимым багажом знаний, умений, навыков, необходимых для ведения здорового образа жизни, и воспитание у него культуры здоровья. Если поставленная цель будет достигнута, тогда диплом о профессиональном образовании будет действительно путевкой в счастливую самостоятельную жизнь, свидетельством умения молодого человека заботиться о своем здоровье и бережно относиться к здоровью других людей.

Литература

1. Казаковцева Т.С, Косолапова ТЛ. К вопросу здоровьесберегающей деятельности в образовательных учреждениях // «Начальная школа», 2006, № 4. С. 68.
2. Карасева Т.В. Современные аспекты реализации здоровьесберегающих технологий // «Начальная школа», 2005. - № 11. С. 75.
3. Митина Е.П. Здоровьесберегающие технологии сегодня и завтра // «Начальная школа», 2006, № 6. С. 56.
4. Смирнов Н.К. Здоровьесберегающие образовательные технологии в современной школе. - М.: АПК и ПРО, 2002. – 121 с.

5. Соковня-Семенова И.И. Основы здорового образа жизни и первая медицинская помощь: Учебное пособие для студентов средних педагогических учебных заведений. 2-е издание, стереотип. - М.: Издательский центр «Академия», 2000. – 208 с.

СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ КАК ОПТИМИЗАТОР СИСТЕМЫ ВНЕШНЕГО ДЫХАНИЯ ШКОЛЬНИКОВ

Тищенко В.А.

Запорожский национальный университет

На сегодня в Украине сложились достаточно неблагоприятные социально-педагогические и социально-экономические условия, которые являются одной из главных причин существенного снижения физического и психического здоровья детей разного возраста, значительного увеличения числа школьников с негативным отношением к основным принципам здорового образа жизни, занятиям физической культурой и спортом [1, 4]. В связи с этим в работах большинства специалистов подчеркивается большое значение привлечения детей школьного возраста к систематическим занятиям спортом, формирование у них устойчивой мотивации к здоровому образу жизни [2, 3, 5].

По мнению большинства авторов, перспективным направлением решения этой проблемы является привлечение детей и подростков к занятиям спортивными играми во внеурочное время. Важным при этом является изучение особенностей влияния различных видов спортивных игр на состояние основных физиологических систем организма, которые развиваются, в частности, состояние системы внешнего дыхания. Актуальность и высокая практическая значимость были предпосылками для проведения представленного исследования. В целях исследования нами было проведено обследование 34 школьников 14-15 лет (9 класс), которые занимались в секциях по различным видам спорта: секционные занятия по футболу посещали 13 мальчиков; по волейболу - 11 мальчиков; по баскетболу - 10 мальчиков. Секционные занятия проводились 3 раза в неделю продолжительностью 2 академических часа. Педагогическое наблюдение проводилось в течение всего исследования в процессе секционных занятий по футболу, волейболу и баскетболу. Объектом наблюдения было поведение школьников, их реакция на предложенные нагрузки, степень выполнения двигательных задач. Определение уровня функционального состояния системы внешнего дыхания школьников 14-15 лет, посещавших секционные занятия по футболу, волейболу и баскетболу, проводилось два раза (в начале и в конце исследования) с помощью компьютерной программы «ШВСМ-интеграл» [7]. Все полученные в ходе исследования

экспериментальные материалы были обработаны с использованием статистического пакета Microsoft Excel. В начале исследования значения показателей системы внешнего дыхания мальчиков 14-15 лет, посещавших секции по футболу, волейболу и баскетболу не имели статистически достоверных различий. Показатели жизненной емкости легких (ЖЕЛ) имели значение ниже нормы: $2300 \pm 83,59$; $2450 \pm 91,54$; $2400 \pm 71,98$ мл, соответственно, у мальчиков 14-15 лет, посещавших секции по футболу, волейболу и баскетболу. Время задержки дыхания на вдохе (Твд, проба Штанге) и выдохе (Твид, проба Генчи) находились в пределах возрастных норм и имели такие числовые значения $52 \pm 3,6$ и $14 \pm 1,96$ с для мальчиков из секции по футболу; $15 \pm 2,2$ и $15 \pm 2,2$ с для мальчиков из секции по волейболу; $58 \pm 4,2$ и $14,5 \pm 2$ с для мальчиков из секции по баскетболу.

Индекс гипоксии (ИГ), который характеризует уровень тренированности системы внешнего дыхания и сердечно-сосудистой системы, в начале исследования был равен $0,2 \pm 0,05$ у.е. и соответствовал среднему уровню у всех мальчиков 14-15 лет, посещавших секции по футболу, волейболу и баскетболу. Эффективность функционирования кардиореспираторной системы по индексу Скибинского (Иск) соответствовала среднему уровню. А числовые значения этого показателя были $1513,9 \pm 142,1$ у.е. у мальчиков секции по футболу; $1868,2 \pm 138,5$ у.е. у мальчиков секции по волейболу; $1762,1 \pm 129,3$ у.е. у мальчиков секции по баскетболу. Уровень функционального состояния системы внешнего дыхания в начале исследования у всех мальчиков 14-15 лет, посещавших секции по футболу, волейболу и баскетболу классифицировался как ниже среднего с соответствующими числовыми значениями: $39,8 \pm 2,96$; $41,7 \pm 3,25$; $37,6 \pm 2,9$ баллов.

Показатели системы внешнего дыхания у мальчиков 14-15 лет, посещавших секции по футболу, волейболу и баскетболу в конце исследования имели лучше результаты по сравнению с началом. У мальчиков из секции по футболу статистически достоверные изменения были определены по показателям жизненной емкости легких, по времени задержки дыхания на вдохе (проба Штанге) и выдохе (проба Генчи), по величине индекса Скибинского и уровня функционального состояния системы внешнего дыхания.

У мальчиков 14-15 лет, посещавших секцию по волейболу статистически достоверное улучшение показателей внешнего дыхания, было определено по результатам расчета индекса Скибинского и уровня функционального состояния системы внешнего дыхания. У мальчиков 14-15 лет, посещавших секцию по баскетболу статистически достоверное улучшение получили показатели жизненной емкости легких, время задержки дыхания на выдохе (проба Генчи), индекс гипоксии, индекса Скибинского и уровень функционального состояния системы внешнего дыхания. Показатели жизненной емкости легких мальчиков 14-15 лет, посещавших секции по футболу, волейболу и баскетболу и в начале, и в конце исследования

классифицировались как те, что ниже нормы. Индекс гипоксии в течение исследования оставался в одном и том же функциональном классе для всех мальчиков из разных секций и соответствовал среднему уровню. Изменился функциональный класс в ходе исследования в величины индекса Скибинского и уровня функционального состояния системы внешнего дыхания.

Так у мальчиков, которые занимались футболом уровень индекса Скибинского перешел из среднего на выше среднего. А этот показатель у мальчиков, которые занимались волейболом и баскетболом из среднего уровня перешел в высокий уровень. Уровень функционального состояния системы внешнего дыхания у мальчиков 14-15 лет, посещавших секции по футболу, волейболу и баскетболу изменился с ниже среднего уровня на средний. Динамика показателей системы внешнего дыхания мальчиков 14-15 лет свидетельствует о положительном влиянии секционных занятий по футболу, волейболу и баскетболу.

Таблица

Показатели системы внешнего дыхания мальчиков 14-15 лет, посещавших секционные занятия по футболу, волейболу и баскетболу конце исследования ($\bar{X} \pm m$)

Показатели	Футбол	Волейбол	Баскетбол	t Ф-В	t Ф-Б	t В-Б
ЖЕЛ, мл	2500±52,8 Ниже нормы	2630±49,8 Ниже нормы	2590±52,5 Ниже нормы	1,79	1,21	0,55
Твд, с	61±2,5	67±2,1	65±2,2	1,84	1,2	0,66
Твид, с	22±1,82	18±2,1	20±1,8	1,44	0,78	0,72
ИГ, у.е.	0,3±0,05 средний	0,3±0,03 средний	0,3±0,03 средний	1,03	0,51	0,71
Иск, у.е.	2147,9±154 Выше среднего	2447,4±141,5 высокий	2338,2±145,3 высокий	1,43	0,9	0,54
РФСзд, балы	56,8±2,48 средний	59,6±3,41 средний	56,0±3,3 средний	0,66	0,2	0,76

Средние значения жизненной емкости легких школьников 14-15 лет, посещавших секционные занятия по футболу, волейболу и баскетболу в конце исследования были ниже нормы (соответственно $2\ 500 \pm 52,8$; $2\ 630 \pm 49,8$ и $2\ 590 \pm 52,5$ мл). Твд и Твид лежали в пределах от $61 \pm 2,5$ до $67 \pm 2,1$ с и от $18 \pm 2,1$ до $22 \pm 1,82$ с, соответственно. Индекс гипоксии соответствовал среднему уровню и имел значение $0,3 \pm 0,03$ у.е. Индекс Скибинского у школьников из секции по волейболу и баскетболу был высоким ($2447,4 \pm 141,5$ и $2338,2 \pm 145,3$ у.е., соответственно), а у школьников из секции по футболу этот показатель должен уровень выше среднего ($2147,9 \pm 154,2$ у.е.). Уровень функционального состояния системы внешнего дыхания в конце исследования у мальчиков 14-15 лет из

разных секций соответствовал среднему и имел такие соответствующие значения: $56,8 \pm 2,48$ у.е. для футбола, $59,6 \pm 3,41$ у.е. для волейбола и $56,0 \pm 3,3$ у.е. для баскетбола.

Относительный прирост показателей системы внешнего дыхания достоверно отличался по Твд между мальчиками из секции футбола и волейбола и между мальчиками секции по футболу и по баскетболу. Относительный прирост Твид и величины индекса гипоксии имели статистически достоверные различия между школьниками из разных секций. Не выявлены достоверные различия по показателям приростов ЖЕЛ, Иск и РФСзд. Максимальные относительные приросты параметров системы внешнего дыхания фиксировались по показателям времени задержки дыхания на выдохе, индекса гипоксии, индекса Скибинского и уровня функционального состояния системы внешнего дыхания (от $20 \pm 2,1$ до $72,22 \pm 4,6\%$).

Таким образом, под влиянием секционных занятий по футболу, волейболу и баскетболу у школьников 14-15 лет произошло значительное улучшение показателей функционального состояния системы внешнего дыхания. Так, у школьников, независимо от секции, которую они посещали, увеличились числовые значения индексов гипоксии и Скибинского, уровня функционального состояния системы внешнего дыхания. Это свидетельствует об оптимизации работы системы внешнего дыхания школьников 14-15 лет под влиянием секционных занятий по игровым видам спорта.

Литература

1. Бар-Ор О. Здоровье детей и двигательная активность: от физиологических основ до практического применения / О. Бар-Ор, Т. Роуланд; пер. с англ. Игорь Андреев. – К. : Олимпийская литература, 2009. – 527 с.
2. Бальсевич В. К. Физическая активность человека / В. К. Бальсевич, В. А. Запорожанов. – К. : Здоров'я, 1987. – 223 с.
3. Аршавский И. А. Физиологические механизмы и закономерности индивидуального развития / И. А. Аршавский. – М. : Наука, 1981. – 282 с.
4. Булатова М. Здоров'я і фізична підготовленість населення України / М. Булатова, О. Литвин // Теорія і методика фізичного виховання і спорту. – К., 2004. – № 1. – С. 3-9.
5. Добринський В. С. Рейтингова оцінка фізичної підготовленості підлітків як засіб підвищення мотивації до систематичних занять фізичною культурою : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. наук з фіз. вих. і спорту: спец. 24.00.02 «Фіз. культура, фіз. виховання різних груп населення» / В. С. Добринський. – Львів, 2000. – 20 с.
6. Мардар Г. І. Комплексний підхід до оздоровлення та виховання населення різного віку / Г. І. Мардар, Ю. Ю. Мосейчук // Фізична культура, спорт та здоров'я нації : зб. наук. пр. – К. ; Вінниця : ДОВ «Вінниця», 2001. – С. 38–39.

7. Маліков М.В. Патент на винахід 50264А Україна, МПК 6 А61В5/02. Спосіб визначення функціонального стану серцево-судинної системи / Запорізький державний університет. – №2001128491; Заявл. 10.12.2001; Опубл. 15.10.2002, Бюл. №10. – 4 с.

ЭФФЕКТИВНОСТЬ КУРСА ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫХ ТРЕНИРОВОК ПО ЛИПОРОБИКЕ НА ПРИМЕРЕ СТУДЕНТОК ЗНУ

Тищенко В.А., Мордвинов К.

Запорожский национальный университет

Общеизвестно, что физическая культура и спорт призваны для сохранения здоровья, адаптации человека к различным видам деятельности, всестороннего развития личности и творческого долголетия. Именно поэтому на физическую культуру положена социальная задача – физическое развитие общества, в первую очередь подрастающего поколения [1,3].

Вопросами физического воспитания и физической культуры занимались много исследователей. Валеологические принципы и аспекты организации физического воспитания раскрыты в исследованиях Рубановича В.Б. [6], Ендропова О.В. [2] и других. Состояние физического здоровья студентов, методика занятий физкультурой, направления повышения эффективности физического воспитания описаны во многих научных работах [1,3,5 и т.д.]. Но в них не достаточно внимания уделено оздоровительному направлению физического воспитания студентов. Организационно-методические основы оздоровительной тренировки студентов с низким уровнем соматического здоровья хорошо раскрыты в кандидатской диссертации Пыльненького В.В. [4], но у них нет акцента на оздоровление студенток. В целом ряде исследований [2,3] влияние занятий с физического воспитания на физическое здоровье студенток, впрочем также не достаточно исследован вопрос их оздоровления. Методике оздоровления студенток ВУЗ на занятиях по физическому воспитанию с традиционными и нетрадиционными способами посвящена кандидатская диссертация Постола О.Л. [5], но целенаправленный оздоровительный эффект в этой научной работе не дифференцированно.

Одно из главных заданий физического воспитания в ВУЗ – укрепление здоровья студентов, повышение их трудоспособности. Именно по этому в учебных программах ВУЗ с физического воспитания есть смысл сбалансировано подать, как теоретический материал так и внедрить практикумы с организации тренировочного процесса, обеспечив соответствующее педагогическое воздействие и основательно и доступно раскрыв тему. Особенное внимание, по нашему мнению при этом, не обходимо обратить на программы

самостоятельных занятий студентов с целью оздоровления и повышения физических кондиций молодежи.

Исходя из таких соображений, считаем, что обоснование эффективных направлений оздоровительных тренировок студенток высших учебных заведений является важной научно-методической задачей, которая направлена на решение приведенной выше проблемы. Для этого на кафедре физического воспитания Запорожского национального университета (ЗНУ) предложена оригинальная учебная полу семестровая программа (модуль) оздоровительных тренировок для студенток под названием «липоробика», по которой в практической форме проводится обучение студенток специальным упражнениям и стилям нагрузок. Данное исследование выполнено в соответствии с планом научно-исследовательской работы кафедры ТМФВиС по теме «Совершенствование форм и методов организации физического воспитания и спортивной тренировки».

Цель этого исследования - оценить эффективность курса оздоровительных тренировок с липоробики на примере студенток ЗНУ. Реализация педагогического наблюдения проходила в нескольких направлениях, что позволило разносторонне и объективно состояние у студенток:

- ✓ функциональных систем организма;
- ✓ психомоторики.

Программа педагогического наблюдения по этим направлениям была заранее спланированной. В эксперименте принимали участие 128 студенток второго курса экономического, биологического, юридического, математического и филологического факультетов университета в возрасте 17-18 лет. Определение показателей функциональных систем организма студенток ЗНУ и их изменений с помощью педагогического наблюдения проводилось до начала и после завершения курса липоробики: в сентябре 2014 (I этап) и в мае 2015 (II этап). Для оценки функциональной подготовленности студенток были отобраны тесты, которые широко применяются и предлагаются к использованию в спортивной практике [15, 16]:

- тест PWC_{170} ;
- максимальное потребление кислорода (МПК);
- проба Руфье-Диксона;
- частота сердечных сокращений (ЧСС).

Оценка уровня физиологических показателей осуществлялась по экспресс-методу Л. Апанасенко (1988). В основу этого метода положено определение таких показателей, как длина и масса тела, ЖЕЛ, сила ведущей кисти, систолическое АД, ЧСС и реакция сердечно-сосудистой системы на дозированную нагрузку (регистрация ЧСС и АД до и после

дозированной нагрузки). Полученные от них производные - отношение массы к длине тела, отношение силы ведущей кисти к массе тела, жизненный индекс (ЖЕЛ / кг), произведение АД и ЧСС - оценивались далее по формализованной шкале баллов, по сумме которых определяли уровень физического здоровья. Артериальное давление и его компоненты - систолическое и диастолическое давление, а также частоты пульса регистрировали автоматическим измерителем артериального давления OMRON M2 Eco (HEM-7051-RU).

Идея внедрения практикумов по липоробике предусматривает следующие особенности и качественные характеристики метода:

- ❖ наглядная демонстрация действенности тренировочной программы, создание удачных форм для практического подтверждения теоретических основ;
- ❖ создание прецедента улучшения отдельных показателей физического подготовленности у конкретных студентов;
- ❖ акцентирование различий в подходах по развитию различных двигательных качеств и умений;
- ❖ наличие удачных теоретически информационных клише которые, по замыслу, будут способствовать формированию адекватных представлений о физиологических системы организма по обеспечению тренировочного эффекта;
- ❖ акцентирование общих черт в подходах и методах по развитию, как физических, так и интеллектуальных и психологических качеств.

Комплекс липоробики выразительно направлен на поддержку оптимального веса или даже на уменьшение массы тела студентки, когда возникает проблема лишних жировых отложений. Именно во время этого модуля, подается углубленная теоретическая информация о сбалансированности питания, даются объяснение относительно ложных стереотипных представлений, манипулятивной рекламы, подходов к организации самостоятельных тренировок.

Выразительно и системно подается теоретический материал о взаимозависимости стиля питания и физических нагрузок, варианты низкокалорийных, низко-углеводных, низко-жировых питательных программ, меню, диет, их преимущества и недостатки. Дополнительно в общей программе липоробики также удобные, простые и безопасные методики соответствующих дыхательных упражнений, что по замыслу должны усилить комплексное воздействие программы на организм.

Но «изюминкой» этой комплексной программы является специально разработанный комплекс упражнений, который внешне напоминает обычные малоинтенсивные общеразвивающие упражнения (ОРУ). Биомеханические, функциональные,

кинезиологические и миотрофические параметры этой физической нагрузки сбалансированы с ориентиром на умеренное развитие аэробной функциональности, общий двигательный объем, избегание кумулятивной микротравматизации, характерной например для оздоровительного бега. Главным функциональным ориентиром для данной разработки является активирование липоергических, функциональных и ферментных систем организма (но без «обвального» окисления ВЖК, как в марафоне и других не совсем положительных метаболических эффектов) за счет умеренной но длительной работы (интенсивность ниже анаэробного порога, есть лактат менее 2 ммоль/л).

Собственно сам комплекс липоробики - это длительное (35-45 мин.), непрерывное выполнение 6-8-ми упражнений по 90-120 повторений на 3-4 «круга», которые могут выполняться под музыкальное сопровождение или без него. Биомеханическая двигательная структура каждого упражнения из комплекса базируется на неглубоких полуприседаниях, выпадах, малоамплитудных наклонах (обязательно прямая поясница) в сочетании с несложными движениями рук. Темп выполнения - 40-50 циклов/мин. Рекомендуемый рабочий диапазон ЧСС-115-135 уд./мин. Интенсивность можно регулировать, как замедляя, так и ускоряя темп выполнения, или регулируя амплитуду выполнения отдельных движений, упражнения подобраны так, что их несложно выучить.

Данный комплекс по функциональным и энергетическим характеристикам близок к оздоровительному бегу, ходьбе и работе на кардиотренажерах. Недостатком в данном случае может быть "абсолютная" цикличность, которая характерна, кстати, и для, например, танцевальной аэробики. Преимуществом же можно считать разносторонность и сбалансированность действий на различные мышечные группы и опорно-двигательный аппарат в целом, а также предотвращение кумулятивной травматичности (накопление микротравматизации), что является большой проблемой для людей с большой массой тела. Кроме того, положительной стороной системы является неприхотливость относительно условий для занятий, а также содействие выполнению такого известного физкультурно-оздоровительного параметра, как оптимальный общий двигательный (афферентационный) объем (имеем в виду суточный или недельный), который некоторые специалисты считают ключевым.

Полученные результаты свидетельствуют об улучшении всех контролируемых параметров физического состояния у студенток после комплекса липоробики.

Таблица 1

Динамика функциональных показателей у студенток ЗНУ на разных этапах исследования

Функциональные показатели	PWC ₁₇₀ (Вт × кг ⁻¹)		МПК (ум.од.)		Проба Руфье (ум.од.)		ЧСС в состоянии покоя (уд/мин)	
	I этап	II этап	I этап	II этап	I этап	II этап	I этап	II этап
	M±m	M±m	M±m	M±m	M±m	M±m	M±m	M±m
результаты	1087±44	1131±41	63,7±2,7	72,1±2,1	7,37±0,9	6,68±0,9	74,2±2,7	72,8±2,8

Выводы. По полученным данным можно сделать выводы:

- ✚ по результатам применения комплекса липоробики приросты всех информативных показателей студенток ЗНУ имеют положительные изменения;
- ✚ наиболее благоприятный эффект физической тренировки достигается в том случае, если используемые физические нагрузки вызывают рост физической работоспособности;
- ✚ усвоив этот комплекс, будущие выпускницы ЗНУ в доступной и удобной форме научатся физической самотренировке, которая в совокупности с другими средствами будет иметь непосредственное и эффективное нормализующее влияние на липидный обмен.

Перспектива в дальнейших исследованиях заключается в определении границ дифференцировки величины физических нагрузок, в зависимости от состояния сердечно-сосудистой функции студенток.

Литература

1. Васенков Н. В. Динамика состояния физического здоровья и физической подготовленности студентов / Н. В. Васенков // Теория и практика физической культуры. – 2008. – № 5. – С. 91-92.
2. Ендропов, О. В. Валеологические аспекты двигательной активности человека [Текст]: монография / О. В. Ендропов. – Новосибирск : Изд. НГПУ, 1996. – 230 с.
3. Опанасенко, Г. Л. Фізичний розвиток дітей і підлітків [Текст] : монографія / Г. Л. Опанасенко. – Київ : Здоров'я, 1985. – 79 с.
4. Пильненький В. В. Організаційно-методичні основи оздоровчого тренування студентів з низьким рівнем соматичного здоров'я: автореф. дис...на здоб. наук. ступ. канд. наук з фіз. вих. і спорту / В. В. Пильненький. – Львів, 2006. – 24 с.
5. Постол О. Л. Методика оздоровления студенток ВУЗа на занятиях по физическому воспитанию с применением традиционных и нетрадиционных средств: дис...на стиск. канд. пед. наук. / Постол О. Л. – Хабаровск, 2004. – 198 с.

6. Рубанович В. Б. Влияние занятий физической культурой и спортом на морфофункциональные показатели студенток / В. Б. Рубанович, К. М. Жомин // Новые исследования, 2009. – №21. – Том 1. – С.48-53.

7. Штих Е. А. Особенности формирования оценки физического здоровья у студенток / Е. А. Штих // Теория и практика физической культуры. – 2008. – № 8. – С. 63-65:

КОНДИЦИОННАЯ ТРЕНИРОВКА КАК СРЕДСТВО ПРЕВЕНТИВНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ РЕАБИЛИТАЦИИ

Ткаченко А. В., Веретельникова Ю. А.

Харьковский национальный медицинский университет

Введение. В словарях находим, что «превентивный» практически синоним слова «профилактический» [10, 11]. Термин «превентивная реабилитация» впервые использован отечественными учеными в 1992 году (Апанасенко Г.Л.) Под ним понимается восстановление резервов здоровья практически здорового индивида до «безопасного» уровня с использованием немедикаментозных средств [1]. По мнению Г. Л. Апанасенко, превентивная реабилитация – основной путь решения проблемы охраны здоровья здоровой части популяции.

Исследования ученых Киевского научно-исследовательского института физической культуры (до 1991 г.), а затем кафедры санологии Национальной медицинской академии последиplomного образования имени П.Л. Шупика позволили разработать вопросы определения сущности индивидуального здоровья [2]. Использование феномена «безопасного уровня» здоровья дает возможность проведения первичной профилактики заболеваний (превентивной физической реабилитации) на строго научной основе. Оценка уровня соматического здоровья с помощью экспресс-методики Г.Л. Апанасенко позволяет определить четкую исходную позицию, в которой находится каждый человек и разработать программу кондиционных тренировок.

Известно, что основным инструментом профессиональной деятельности специалистов в сфере оздоровительного фитнеса, а также специалистов–реабилитологов на определенном этапе восстановительного процесса является **кондиционная тренировка**. Кондиционная тренировка (за рубежом) – это система физических упражнений, направленных на повышение физического состояния до должного, безопасного уровня, гарантирующего стабильное здоровье (до должной кондиции) путем использования оптимальных физических нагрузок, вызывающих тренировочный эффект (Е.Г. Мильнер, 1990). У нас этот вид

тренировки называется оздоровительный. Если оздоровительной тренировкой в Украине и России занимается 6-8% взрослого населения, то в США- 60%, а в Швеции еще больше – примерно 70%. Кондиционный тренинг наиболее широко применим на этапе первичной профилактики, т.е. у здоровых людей, имеющих сниженные функциональные возможности, легко поддающиеся коррекции в результате регулярных тренировок [8].

А.Н. Разумов, О.В. Ромашин (2007), отмечают, что применение средств превентивной реабилитации (оздоровительных занятий физическими упражнениями) в объемах целой страны позволило бы значительно увеличить экономические показатели. Этого можно достичь за счет: снижения заболеваемости, роста производительности труда и увеличения работоспособности [6]. В России эта отрасль профилактической медицины, ответственная за восстановление здоровья у здорового человека и расширенная до восстановления функций организма на всех этапах профилактики и медицинской реабилитации нашла свое отражение в специальности «Восстановительная медицина, лечебная физкультура и спортивная медицина, курортология и физиотерапия» (с 2000 г.).

Необходимо отметить, что, несмотря на выраженное депрессивное состояние исследований и разработок в этой области на Украине, школа профессора Г.Л. Апанасенко дала мировой научной общественности в сфере охраны здоровья проверенный временем, имеющий достаточный уровень надежности инструмент для количественной экспресс-оценки уровня здоровья (или уровня физического состояния) здоровых людей.

На территории Украины, а до определенного времени и России, методика Г.Л. Апанасенко и Р.Г. Науменко пользуется заслуженной популярностью [1–3, 9]. На данный момент нам не известны (хотя, может быть, мы отстали от последних исследований в этой области; в данном случае просим нас исправить) другие такие интегральные методики, разработанные на таком высоком уровне украинскими учеными [3].

В последние годы обобщающими по данному вопросу были работы В. Клапчука [4], Н.И. Соколовой [8]. Н.И. Соколова в своих работах сделала теоретико-методологическое и организационное обоснование превентивной физической реабилитации как стратегии профилактики хронических неинфекционных заболеваний, которая содержит технологию и предусматривает организацию диагностических и оздоровительных средств. В диссертации Н.И. Соколовой и монографии по диссертации представлен ретроспективный анализ литературных данных, которые отображают состояние здоровья населения Украины, рассмотрены существующие подходы к оценке здоровья. Доказано, что массовое применение оценки соматического здоровья индивида, которое охарактеризовано количественно, способствует четкому определению безопасной зоны интенсивности

двигательной активности и является критерием эффективности превентивной физической реабилитации.

Конечно же, не возникает вопроса по поводу необходимости оценки исходного состояния здоровья человека перед проведением каких-либо мероприятий по превентивной реабилитации. Это необходимо для уточнения методик реабилитации или восстановительной медицины (как говорят теперь ученые России), т.е. для оценки уровня профилактических мероприятий (первичный, вторичный, третичный, что довольно условно).

Подводя итоги сказанному, необходимо констатировать, что вопросам превентивной профилактики, в частности, создания лабораторий и центров для массовой оценки уровня здоровья здоровых людей и проведения мероприятий по повышению их уровня функциональных возможностей (уровня здоровья) не уделяется в настоящее время практически никакого внимания.

Литература

1. Апанасенко Г.Л. Восстановительная медицина и превентивная реабилитация: постановка проблемы в Украине и России / Г.Л. Апанасенко // Медицинская реабилитация, курортология, физиотерапия. – 2009. – N1. – С. 39–42. Режим доступа Medicus Amicus: <http://www.medicusamicus.com/index.php?umonth=9&action=1x1811x1>.
2. Апанасенко Г. Л. Санология. Основы управления здоровьем / Г. Л. Апанасенко, Л. А. Попова, А. В. Магльований. – LAMBERT Academic Publishing, 2012. – 404 с.
3. Истомин А.Г., Ткаченко А.В. Современные методы и аппаратно-программные комплексы для оценки адаптационных возможностей и уровня здоровья организма человека. Актуальні проблеми медико-біологічного забезпечення фізичної культури та спорту // 36. Статей науково-практ. Інтернет-конференції, 24 квітня 2014 р. Харківська державна академія фізичної культури / за ред. О. В. Пешкової [та ін.]. – Харків, 2014. – С. 43–49.
4. Клапчук В. Превентивна фізична реабілітація і кількісна оцінка рівня соматичного здоров'я: погляд на проблему // Спортивний вісник Придніпров'я. – 2008. – №3–4. – С. 195–198.
5. Программирование занятий оздоровительным фитнесом / Л. Я. Иващенко, А. Л. Благий, Ю. А. Усачев. – К. : Наук. світ, 2008. –198 с.
6. Разумов А.Н., Ромашин О.В. Оздоровительная физкультура в восстановительной медицине. – М.: МВД, 2007. – 264 с.
7. Ромашин О.В. Становление физической культуры как базового средства восстановительного лечения, медицинской реабилитации и целенаправленного оздоровления человека / О.В. Ромашин, К.В. Лядов, Т.В. Шаповаленко и др. // Вопросы курортологии, физиотерапии и лечебной физической культуры. – 2013. – №1. – С. 39–43.
8. Соколова Н.И. Превентивная физическая реабилитация – путь к здоровью нации / Н.И. Соколова. – К. : Знання України, 2005. – 371 с.
9. <http://www.breath.ru/v.asp?articleid=100>.

10. <https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%9F%D1%80%D0%BE%D1%84%D0%B8%D0%BB%D0%B0%D0%BA%D1%82%D0%B8%D0%BA%D0%B0>.

11. <http://ru.wiktionary.org/wiki/%D0%BF%D1%80%D0%B5%D0%B2%D0%B5%D0%BD%D1%82%D0%B8%D0%B2%D0%BD%D1%8B%D0%B9>

ТУРИСТСКИЕ МАРШРУТЫ БЕЛГОРОДСКОЙ ОБЛАСТИ

Ульяненко Д.Е., Рыльский С.В., Архипова Л.М.

Белгородский государственный национальный исследовательский университет

Одним из факторов оздоровления человека, повышения его творческой активности, расширения кругозора является туризм, как один из видов активного отдыха» [3].

При всей своей многогранности туризм является «неотъемлемой частью жизни человека с его естественными стремлениями к открытию и познанию новых регионов, памятников природы, истории и культуры, обычаев и традиций различных народов» [2]. В этой связи особую значимость приобретает краеведческая направленность различных туристических маршрутов.

В Белгородской области сфера отдыха и туризма находится на начальном этапе своего формирования, поскольку территория характеризуется недостаточной рекреационно-географической изученностью. Расширяющаяся не только внутренняя, но и мировая практика туристской деятельности заставляет обратить внимание на построение маршрутов, которые представляются туристам для их реализации. Этим объясняется актуальность нашей работы.

В Белгородской области находится множество мест, связанных с важнейшими историческими событиями России, именами известных людей, археологическими и архитектурными ценностями. Под охраной государства находится свыше двух тысяч культурных объектов, каждый из которых, несомненно, несёт в себе частицу русского народа, его самобытности, истории и культуры. Включение посещения таких объектов в туристические маршруты выполняет эмоциональную и познавательную функции, напоминая о событиях, которые не должны быть забыты [4].

Маршруты разработаны по отдельным природным и культурно-историческим достопримечательностям Белгородской области, включая памятники археологии и архитектуры, подземные монастыри и пещеры, с учётом того, что ряд населённых пунктов (Валуйки, Старый Оскол, Борисовка и другие) вошёл в список исторических мест России [5].

Маршрут № 1

Подробная нитка маршрута: с.Кошлакова – с.Дмитриевка – с.Маломихайловка.

Краеведческое описание маршрута

Балка **Каменный Лог** (другие названия: Каменная балка, Кошлаков овраг) расположена на северо-западе от села Кошлаково и представляет собой типичный пейзаж Белгородской области (рис. 1).



Рис. 1. Балка Каменный лог

С северной стороны к балке примыкает Батрацкий лес, с юга – пахотные поля и урочища Стрелица и Каменное. В последнем находится пять родников, которые затем сливаются в один ручей, исчезающий на выходе из урочища. Здесь имеются большие заросли черемши (лук медвежий), что редко встречается на территории области.

На основе балки предполагается создание природного ботанического парка, где будут пролегать природные и экологические туры.

Панский дуб (Дмитриевский) – самое старое дерево Белгородчины, одна из наиболее известных туристических достопримечательностей области. Растёт он у западной окраины села Яблочково Шебекинского района, и, так как находится между сёлами Яблочково и Дмитриевка, его иногда называют Дмитриевским (рис. 2,3).

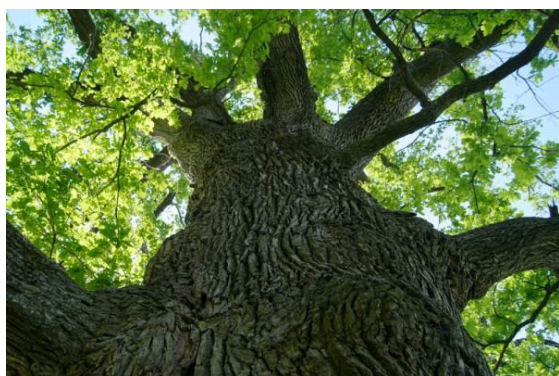


Рис. 2,3 Панский дуб

Высота дуба – 35 метров, обхват – 5,5 метров, размах кроны – 25 метров [4]. В 1968 году учёные-лесоводы определили его возраст – 500 лет. Сейчас, соответственно, возраст дерева около 550 лет. Ботанический вид – дуб черешчатый.

В 2013 году дуб получил федеральный охранный статус в рамках всероссийской программы «Деревья – памятники природы», которая осуществляется при поддержке Совета по сохранению природного наследия нации в Совете Федерации [4]. Панский дуб включён в список памятников природы Белгородской области, с 2013 года – в список России.

Государственный природный заказник **Бекарюковский бор** (Мало-Михайловский) расположен на правом берегу реки Нежеголь, рядом с селом Маломихайловка (до революции – Бекарюковка), и занимает площадь 66 га (рис. 4, 5). Это наиболее сохранившееся местонахождение меловой сосны, которая считается реликтовой породой, сохранившейся со времен третичного периода [1].

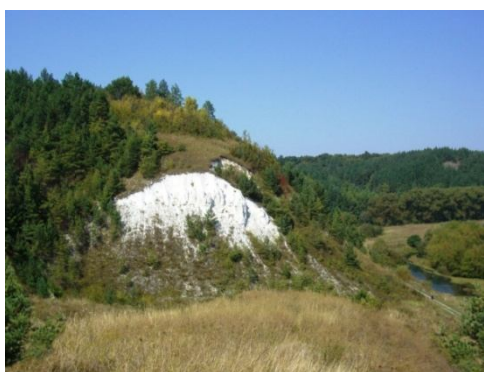


Рис. 4,5. Бекарюковский бор

Маршрут № 2

Подробная нитка маршрута: с.Крапивное – с.Дмитриевка – с.Нежеголь.

Краеведческое описание маршрута.

Крапивенское городище – это уникальный многослойный археологический памятник, сохранивший остатки нескольких археологических культур: от лесостепной культуры скифского времени до древнерусской. Городище является одним из наиболее важных в историко-культурном отношении археологических памятников юго-восточного пограничья Киевской Руси, способным, несмотря на имеющиеся разрушения и утраты отдельных элементов планировочной структуры, дать новые источники для всестороннего освещения социально-экономической, этнической и культурной истории славянского населения одного из важнейших окраинных регионов Древнерусского государства [3].

Городище расположено в 0,25 км к северу от северо-западной окраины с. Крапивное Шебекинского района на Г-образном меловом мысу структурной террасы правого берега р. Корень, в 150-180 м к западу от русла. В плановом отношении памятник представляет собой сложный археологический комплекс, являющийся археологическим остатком древнерусского пограничного города (рис. 6, 7). Выявлены детинец, межградье, окольный город, шесть открытых посадов и грунтовый могильник-1. У местного населения памятник известен под названием «Турецкая крепость».

Город просуществовал до 1240 года, когда, вероятно, был разрушен во время татарского нашествия на Русь. В XVI-XVII столетии, после присоединения к Московскому государству, на Крапивенском городище вновь затеплилась жизнь.

Сегодня Крапивенское городище – объект историко-культурного наследия регионального значения, оно включено в Государственный реестр и находится под защитой закона.



Рис. 6. Остатки Крапивенского городища Рис. 7. Реконструкция Крапивенского городища

Дмитриевское городище представляет собой археологический комплекс салтовомаяцкой культуры, состоящий из крепости, селища и могильника. Городище расположено на правом берегу реки Короча вблизи современных сёл Дмитриевка и Доброе Шебекинского района (рис. 8).

Дмитриевская крепость была сооружена на мысу высотой около 50 м, на котором ещё в I тысячелетии до н.э., то есть в эпоху раннего железного века располагалось укреплённое поселение. В VIII веке, во времена расцвета Хазарского каганата, аланами построена крепость из меловых блоков. Толщина стены достигала 4-4,5 м, примерно такой же была и её высота. Крепость – своеобразный феодальный замок – служил убежищем в случае опасности для населения, жившего в прилегающих неукреплённых поселениях (селище) [2].



Рис. 8. Дмитриевское городище

В начале X века крепость аланов была уничтожена при вторжении печенегов. До XII века здесь жили печенеги, а затем половцы. Со второй половины XII века проживали русичи.

Сегодня Дмитриевское городище – объект историко-культурного наследия федерального значения, оно включено в Государственный реестр и находится под защитой закона [2].

Особое место среди памятников археологии, находящихся на территории области и имеющих культурно-историческую ценность, занимают остатки Белгородской засечной черты – укреплённой линии на южных рубежах Русского царства, созданной в середине XVII века и служившей для защиты от набегов крымских татар, ногайцев, литовцев, черкас.

Основу Белгородской черты, крупнейшего военно-инженерного сооружения общей протяжённостью около 800 км, составили города-крепости (рис. 9) с развёрнутой системой сторожевой службы [1]. Остатки некоторых из них сохранились до сих пор.

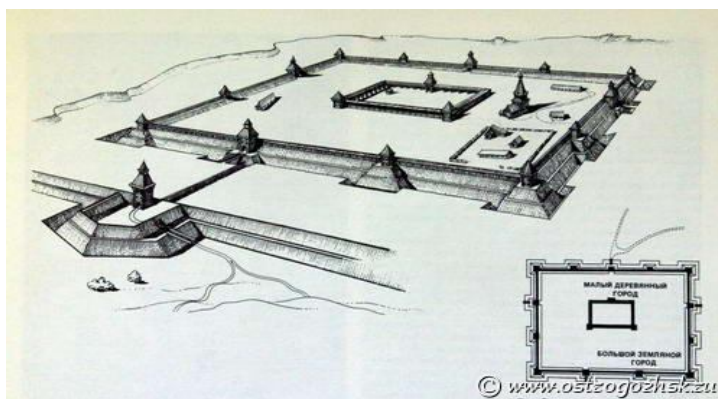


Рис. 9. Схема города-крепости Белгородской засечной черты

Так, на восточной окраине села Нежеголь Шебекинского района, на правом высоком берегу реки Нежеголь расположены остатки города-крепости Нежегольск. Здесь сохранились оборонительные сооружения: валы, рвы [5, с. 20].

В наше время на месте бывшего городища находится сельское кладбище, посреди которого стоят большой деревянный крест (в память о городище) и церковь. Ниже городища сохранился колодец, к которому из Нежегольска вёл потайной ход.

Остатки Нежегольска охраняются государством. Городище является объектом культурного наследия регионального значения.

Литература

1. Бирюч. 300 лет [Текст] / Сост., обраб., напис. В.И. Веретенников. – 2005 г. – 285 с.
2. Дмитриевское городище [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://ru.wikipedia.org/>.
3. Дьяченко, А.Г. Охранная зона памятника археологии регионального значения «Крапивенское городище-1» у села Крапивное Шебекинского района Белгородской области [Текст]: рукопись / А.Г. Дьяченко. – Белгород, 2010.
4. Панский дуб [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://ru.wikipedia.org/>.

5. Поздняков, Э.Н. История Шебекинской земли с древнейших времён до XVIII века [Текст]: издание Шебекинского историко-художественного музея / Э.Н. Поздняков. – Шебекино: Знак качества, 2010. – 32 с.

ДВИГАТЕЛЬНАЯ АКТИВНОСТЬ КАК ОСНОВА ЗДОРОВЬЯ СОВРЕМЕННОЙ СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЕЖИ

Усатов А.Н., Гончаров В.М.

Белгородский государственный национальный исследовательский университет

Белгородский университет кооперации, экономики и права

В условиях современного высшего образования наблюдается отсутствие у подавляющего числа студентов осознанного отношения к занятиям физической культурой и спортом, как к средству сохранения и укрепления физического и духовного здоровья. Традиционные формы физического воспитания не позволяют решать задачи всестороннего физического развития личности.

Поэтому необходимы срочные и кардинальные меры по изменению создавшегося положения, изучение причин, обусловивших безразличное отношение к своему здоровью значительной части населения. Всеобщая пассивность в вопросах оздоровительной деятельности, на наш взгляд, обусловлена тремя основными причинами. Во-первых, ее недооценкой, во-вторых, серьезными проблемами в семейном и школьном воспитании, в-третьих, слабостью или отсутствием необходимой мотивации на всех этапах физического воспитания.

Российское общество вступило в период поступательного развития, в процессе которого социально-экономические и политические преобразования направлены на утверждение гуманистических ценностей и повышение качества жизни людей. Важное место в этом процессе занимают проблемы связанные с качеством жизни самого человека, его здоровьем, здоровым образом жизни, формированием двигательной (физической) активности. В настоящее время возрастает социальная значимость двигательной активности в обществе, усиливается ее роль в формировании здорового образа жизни россиян. Высокая двигательная активность является одним из показателей физической подготовленности человека и оказывает положительное влияние на выполнение им профессиональных приемов и действий.

Многочисленные исследования, проведенные уже в последнее десятилетие, свидетельствуют, что около 50% студентов российских вузов имеют отклонения в состоянии

здоровья [1,2,3,4,5,6,7,8]. Реальный объем двигательной активности студентов не обеспечивает полноценного их развития.

В связи с этим большинство ученых считают, что процесс обучения в вузе связан со снижением двигательной активности за счет увеличения затрат времени на образовательную деятельность. Дефицит двигательной активности закономерно приводит к снижению умственной и физической работоспособности [1,2,5,7,9,10,11].

Теоретический анализ и обобщение данных литературных источников, посвященных проблеме ухудшения функционального и психологического состояния организма молодежи свидетельствуют, что повседневная двигательная активность студентов не обеспечивает оптимального развития основных физиологических систем организма, не создает условий для укрепления здоровья. Наблюдается ежегодный рост числа студентов, которых по состоянию здоровья относят к специальной медицинской группе (СМГ). Растет число студентов, которым по состоянию здоровья вообще запрещено заниматься физической культурой [1,3,4,6,7].

В настоящее время потребность молодого организма в движениях соответствует 14-19 тысячам шагов в сутки, или 1,3-1,8 часа в день. При этом типовые вузовские программы по физической культуре, какие бы эффективные средства в них не закладывались, не могут решить задачу укрепления здоровья студентов, обеспечения их организма высоким уровнем работоспособности, который позволил бы успешно овладевать будущей профессией. Объем нагрузки, декларируемой их содержанием явно недостаточен. С этой целью многие специалисты рекомендуют увеличить объем двигательной активности обучаемых до 8-10 часов в неделю за счет дополнительных внеурочных факультативных занятий или домашних заданий.

Исследования проводились на базе НИУ «БелГУ» и БУКЭП в течении 2014-2015 уч.г. Всего было обследовано более 300 человек.

Результаты исследований среднесуточного и средненедельного значения двигательной активности студентов НИУ «БелГУ» и БУКЭП показало, что наиболее активными являются, во-первых, студенты спортивного отделения, во-вторых, студенты, основной группы. Наименее активны студенты полностью освобожденные от занятий физической культурой, немногим лучше показатели у студентов СМГ.

Следует отметить, что переход студентов в СМГ и, тем более, освобождение от занятий физической культурой неизбежно влекут за собой значительное снижение уровня двигательной активности, причем у освобождённых от занятий физической культурой она почти в два раза ниже, чем у студентов основной группы здоровья.

Вместе с этим, возникает следующее противоречие: с одной стороны, двигательная активность – одна из неперенных составляющих здорового образа жизни, средство укрепления здоровья, с другой стороны, у молодых людей с отклонениями в здоровье показатели двигательной активности снижаются почти в два раза, в то время как им особенно необходимо укреплять своё здоровье.

Накопленный до настоящего времени в рамках данной проблемы экспериментальный материал, свидетельствует, что основное противоречие заключается в том, что снижение двигательной активности, являясь результатом снижения уровня здоровья, одновременно является его причиной.

С этой целью нами была применена технология регулирования двигательной активности студентов НИУ «БелГУ» и БУКЭП. В основу технологии регулирования двигательной активности студентов был положен опыт использования самостоятельной физической тренировки (СФТ) [1,5,7,8,10], применительно к условиям исследованных вузов легли следующие положения:

- ✓ организация самостоятельных физических тренировок по методу «домашнего задания»;
- ✓ продолжительность СФТ не должна быть меньше 15 и не более 30 мин;
- ✓ перед началом СФТ студенты овладевают определенным объемом теоретических знаний и практических умений в области физической культуры;
- ✓ обязательность ведения дневника самоконтроля;
- ✓ оценивание уровня развития физических качеств, а также самочувствия, активности и настроения;
- ✓ управление СФТ в процессе плановых занятий по физической культуре;
- ✓ индивидуальное регулирование физических нагрузок студентов с учетом уровня общей физической работоспособности;
- ✓ регулярное участие студентов в спортивно-массовых мероприятиях и соревнованиях;
- ✓ управление соревновательным процессом выходного дня через создание мотивационных установок к желанию студентов участвовать в соревнованиях.

О влиянии СФТ на функциональное состояние организма испытуемых мы судили по динамике показателей, характеризующих резервные возможности организма. Результаты исследований свидетельствуют, что закономерности, наблюдаемые нами при анализе показателей физической подготовленности, проявляются и на уровне функциональных возможностей организма испытуемых. Практически во всех экспериментальных группах

произошли положительные изменения в деятельности сердечнососудистой и дыхательной систем, а так же улучшились показатели функциональной тренированности.

Наиболее целесообразной и перспективной формой повышения двигательной активности студентов в процессе образовательной деятельности является самостоятельная физическая тренировка, продолжительностью не менее 15 мин в день, с периодичностью 3-4-х раза в неделю с учетом интересов студентов и их индивидуальных особенностей.

Литература

1. Горелов, А.А. Интеллектуальная деятельность, физическая работоспособность, двигательная активность и здоровье студенческой молодежи: монография / А.А. Горелов, В.Л. Кондаков, А.Н. Усатов. – Белгород: ПОЛИТЕРРА, 2011. – 101 с.
2. Горелов, А.А. О роли двигательной активности студентов гуманитарных вузов и способах её повышения / А.А. Горелов, В.Л. Кондаков, А.Н. Усатов, В.Н. Усатов // Учёные записки университета им. П.Ф. Лесгафта: науч.-теоретич. журнал. – СПб: Изд-во НГУ им. П.Ф. Лесгафта, 2009, вып. 1 (47). – С. 28-33.
3. Горелов, А.А., Румба, О.Г., Копейкина, Е.Н. 2009. Построение процесса физического воспитания студенток с нарушениями в состоянии дыхательной системы / А.А. Горелов, О.Г. Румба, Е.Н. Копейкина // Научные проблемы гуманитарных исследований. – Пятигорск: Изд-во ПГТУ, вып. 12 (1), – С. 27-35.
4. Дробышева, С.А. 2004. Повышение двигательных возможностей студентов с заболеванием вегето-сосудистой дистонией средствами физического воспитания: Дис.... канд. пед. наук: 13.00.04 /С.А. Дробышева. – Волгоград. – 139 с.
5. Кондаков, В.Л. Системные механизмы конструирования физкультурно-оздоровительных технологий в образовательном пространстве современного вуза: монография / В.Л. Кондаков. – Белгород: ЛитКараВан, 2013. – 454 с.
6. Медведев, В.А., Макаревич, О.П. 2005. Физкультурно-оздоровительные технологии в физическом воспитании студенческой молодежи республики Беларусь / В.А. Медведев, О.П. Макаревич. – Київ: Видавництво НУФВУСУ «Оліпійська література». – С. 597.
7. Усатов, А.Н. Самостоятельная физическая тренировка как средство повышения двигательной активности студенческой молодежи: Автореф. дис. ... канд. пед. наук: 13.00.04 / А.Н. Усатов. – Белгород, 2010. – 24 с.
8. Усатов, А.Н. Дополнительные занятия физической культурой как фактор повышения двигательной активности студентов/ А.Н. Усатов, В.Н. Усатов// Вестник спортивной науки: науч.-теоретич. журнал / ВНИИФК. – М., 2009, №1. – С. 45-50.
9. Darden, E. 2004. The new high-intensity training / E. Darden. – USA. -. P.70-81.
10. Gorelov A.A., Kondakov V.L., Usatov A.N., To the question about the use of independent physical training in educational space of modern higher institute. *Physical Education of Students*, 2013, vol.1, pp. 17-26. doi:10.6084/m9.figshare.156351

11. Hochachka, P. 1990. The biochemical limits of muscle work / P. Hochachka // Biochemistry of Exercise VII / A. Taylor, P. Gollnick, S. Green, Eds. – Champaign: Human Kinetics. – P. 1-8.

Современные технологии в адаптивной физической культуре

КОМПЛЕКСНЫЙ ПОДХОД В ИСПОЛЬЗОВАНИИ ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫХ МЕТОДИК ПРИ СКОЛИОЗЕ У СТУДЕНТОВ СПЕЦИАЛЬНОЙ МЕДИЦИНСКОЙ ГРУППЫ

Внукова Е.Ю., Антонова И.Н., Моторин И.Н., Макаренкова Т.И.

Российский Государственный Университет им. Г.В. Плеханова

Практика обучения убедительно доказывает, что успешная учебная деятельность в ВУЗе и оптимальная социальная активность возможны только при хорошем состоянии здоровья студента, его духовном, психическом и физическом состоянии. Вместе с тем по данным научных исследований, ежегодно увеличивается число студентов с различного рода заболеваниями, в том числе патологиями позвоночника. [6]

Дефекты осанки приводят к недостаточной подвижности грудной клетки, диафрагмы, к снижению рессорной функции позвоночника. По некоторым данным они способствуют уменьшению колебания внутригрудного и внутрибрюшного давления. Это приводит к тому, что организм плохо приспосабливается к изменениям окружающей среды, становится слабым, не выдерживает больших нагрузок. [2] К тому же, по данным медицинской статистики в настоящее время у студентов первых двух лет обучения заболевания опорно-двигательного аппарата (ОДА) идут в сочетании с другими патологиями органов и функциональных систем организма ВСД (вегето-сосудистая дистония), ПМК (пролапс митрального клапана), бронхиальная астма, миопия, плоскостопие, остеохондроз. В связи с этим возникает необходимость внесения существенных корректив в уже имеющиеся комплексы лечебной физкультуры (ЛФК) и их внедрения в учебные заведения, в частности, ВУЗы.

Цель нашего исследования - найти новые средства и подходы реабилитационной и профилактической направленности при разных видах нарушения осанки и деформациях позвоночника.

При решении исследуемой проблемы важно отметить вклад специалистов в области и физической культуры и спорта. По их мнению, наиболее перспективным, доступным и эффективным средством сохранения и укрепления здоровья студенческой молодежи, коррекции возникающих отклонений в физическом развитии является физическая культура и систематические занятия с использованием специальных физических упражнений.

Нами разработана профилактическая программа оздоровления позвоночника у студентов ВУЗа, включающая упражнения, как на суше, так и в воде.

В совокупности эффективными средствами физического воспитания, направленного на профилактику сколиотической болезни у студентов ВУЗа, как подчеркивается в большом количестве исследований, являются:

- **плавание**, которое полезно как здоровым, так и больным людям. Плавание помогает излечить такие болезни, как неврозы, повреждения позвоночника, болезни опорно-двигательного аппарата. Плавание развивает сердечно - сосудистую систему и в значительной степени укрепляет весь организм, являясь прекрасным средством профилактики и исправления нарушений осанки. [5] Эффект «гидроневесомости», возникающий в воде, устраняет статическую нагрузку на позвоночник, освобождает хрящевые, межпозвоночные диски от постоянного сдавливания их позвонкам, разгружается костно-связочный аппарат. При плавании работают почти все мышцы тела, что способствует гармоничному развитию мускулатуры. Нагрузка на отдельные мышечные группы распределяется умеренно, и создаются благоприятные условия для их работы. [1]

- **восточная гимнастика – цигун**. Представляет собой гимнастику, в которой путем правильного расслабления идет воздействие на суставы всего человеческого тела. Гимнастика доступна для всех. Посредством данной гимнастики удастся сформировать правильную структуру тела и достигнуть гибкости суставов. Цигун улучшает циркуляцию крови, как во внутренних органах, так и в области головного мозга. Китайская разработка позволяет добиться многих положительных результатов: гибкости суставов, оздоровления опорно-двигательного аппарата, свободу движения, подъема жизненного тонуса, правильной осанки, улучшения кровоснабжения головного мозга и других органов. Основными правилами в гимнастике цигун при выполнении упражнений является плавность движений. Данная гимнастика не требует большой площади для выполнения упражнений и может использоваться и в домашних условиях (при разработанной программе преподавателем) самостоятельно. [8]

- **хатха-йога** - это известная методика тренировок, которые воздействуют на весь человеческий организм в целом, на все его органы и системы. Упражнения, входящие в тренировочный комплекс направлены на общую гармонизацию и слаженную работу органов и систем, а также на устранение и исправление слабых мест. Основными практиками для позвоночника являются скручивание, прогибы и повороты. [8]

- **закаливание**, как средство тренировки терморегуляции, иммунитета и общего укрепления организма:

1. Один из самых распространенных способов - закаливание воздухом. В летнее время, когда человек находится в лесу или в парке, его организм через легкие и кожу насыщается особыми кислородными частицами, выделяемые растениями. В зимнем морозном воздухе кислорода больше, он практически свободен от микробов, за счет чего усиливается сжигание холестерина, что чрезвычайно полезно для людей с сердечно - сосудистыми заболеваниями.

2. Закаливание солнцем способствует воздействию на организм ультрафиолетовых лучей, которые активизируют функцию центральной нервной системы, губительно воздействуют на болезнетворные микробы.

3. Хождение босиком закаливает и тренирует сосуды, расположенные под кожей стоп.

4. Закаливание водой оказывает более сильный эффект по сравнению с закаливанием воздухом, так как сочетает охлаждение, нагревание и механическое воздействие. Эффективное воздействие на организм человека оказывают морские купания. Плавание в морской воде и благотворное влияние морского воздуха обеспечивают хорошую психическую и физическую подготовку.

- **висы.** Рекомендуются исходные положения в висе при выполнении динамических упражнений, формирующих мышечный корсет, например, поднимание ног к перекладине, подтягивания и прочие. Упражнения в висах на перекладине прекрасно вытягивают и разгружают позвоночник. [3]

- **пилатес** представляет собой универсальную систему посттравматического восстановления и укрепления мышц. Комплекс упражнений составлен нами таким образом, что вероятность травм во время занятий практически отсутствует. Нами выявлено благоприятное воздействие этой гимнастики в избавлении от болей в спине. Пилатес обладает благотворным влиянием на больных сколиозом благодаря его способности восстанавливать баланс движений и создавать новые двигательные стереотипы. [4] Основной упор делается на укрепление мышечного каркаса, который держит в правильном положении позвоночник и внутренние органы. [7]

Сочетание всех этих методик на ранних стадиях сколиоза позволяет достичь результата за короткие сроки, предотвратить функциональные нарушения внутренних органов и устранить дефекты осанки.

На своих занятиях мы активно использовали два раза в неделю плавание в бассейне и чередовали на занятиях упражнения из хатха-йоги и пилатеса, один раз в неделю использовали упражнения в висах.

Эффективность физкультурно-оздоровительной работы со студентами специальной медицинской группы со сколиозом, включая данные рекомендации можно существенно

повысить, если преподавателем будет разработан комплексный подход к каждому студенту индивидуально в зависимости от тяжести и формы заболевания. Используя данные методики и основываясь на нашем опыте, рекомендуем проводить занятия в СМГ (специальная медицинская группа) с использованием данных методик 2-3 раза в неделю. Закаливание, как самостоятельная работа студента и использование гимнастики цигун (по разработанной преподавателем программе) в домашних условиях. При наличии перекладины использование висов, учитывая рекомендации по технике выполнения.

Литература

1. Булгакова Н.Ж. Игры на воде, у воды, под водой: ФиС, 2000. – 77 с.
2. Кале-Жармен Б. Как работает тело: позвоночник, суставы и мышцы. / пер. с фр. Е.М. Рябцевой: АСТ, Астрель, 2011.
3. Колтошова Т.В. Разгрузочная и резистивная гимнастика по профилактике болевых ощущений в позвоночнике: Омский Государственный технический университет, 2006.
4. Патерсон Дж. Пилатес: Бином, 2012. – 480 с.
5. Платонов В.Н. Плавание: Киев, Олимпийская литература, 2000. – 495 с.
6. Формирование здорового образа жизни и физической культуры личности студента: Материалы научно – методической конференции, 28 апреля 2009 года, г. Москва / под ред. А.В. Карасева: ИНЭП, 2009. – 77 с.
7. Элсуорт А. Анатомия пилатеса: Эксмо, 2012. – 160 с.
8. Эрдено Д.В. Методика использования восточной гимнастики при нарушениях осанки у студентов гуманитарных вузов. Автореферат на соискание ученой степени кандидата педагогических наук. – М.: Российский государственный университет физической культуры, спорта и туризма, 2009. – 23 с.

АДАПТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЙ КОМПЛЕКС СРЕДСТВ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ ДЛЯ СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЁЖИ

Давиденко В.Н.

Тульский государственный педагогический университет им. Л.Н. Толстого

В России экономические, политические, экологические и культурно-психологические реалии современной жизни, лежащие в основе ухудшения психофизического здоровья подрастающего поколения, диктуют необходимость проведения междисциплинарных теоретических и прикладных исследований, связанных с созданием новых подходов к преодолению адаптационных нарушений в развитии детей и молодёжи

[1,2]. Проблема алкоголизма и наркомании в студенческой среде становится всё более и более актуальной.

В этих условиях на повестку дня становится вопрос о разработке эффективных мероприятий и средств адаптации к резко изменившимся условиям жизнедеятельности, которые сегодня лишь в малой степени отвечают природным потребностям человека. В идеале, начинать нужно как можно раньше, лучше даже до рождения ребёнка, так как именно в этот период закладывается фундамент физического, психического, нравственного и интеллектуального здоровья [1,2].

Целью проводимых нами исследований является разработка и создание комплекса средств физической культуры, направленной на оздоровление организма молодёжи, повышение степени адаптации к условиям жизнедеятельности, а также формирование физического, психического, духовно-нравственного здоровья.

Разработанный нами интегральный комплекс адаптивно-оздоровительной направленности средств физической культуры включает в себя: Гигиенический гимнастический комплекс локального воздействия на мышцы и мышечные группы. Целью его выполнения является мобилизующие воздействия на функции ЦНС, сердечно-сосудистой системы, опорно-двигательный аппарат; дыхательные упражнения, выполняемые в анатомически невыгодных условиях (так называемое парадоксальное дыхание). Кроме этого, оказывается влияние на нейрогуморальную систему и улучшается обеспечение мозга кислородом. В экспериментальных исследованиях хорошо зарекомендовали себя комплексы упражнений для позвоночника и на концентрацию внимания. В задачи 1-го комплекса входит воздействие на мышцы, которые формируют поясничный корсет, предупреждают деформации позвоночника, способствуют улучшению трофики суставной межпозвоночной хрящевой ткани, чем создаются предпосылки для правильного формирования осанки. Здоровый позвоночник – здоровая жизнь.

Целью 2-го комплекса является улучшение работы нейrogормонального аппарата, обеспечивающего регуляцию нервно-психических функций, кардиореспираторной и других систем. Упражнения на релаксацию выполняются после особо напряжённых занятий и в конце учебного дня. Основная задача этих упражнений состоит в снятии утомления и напряжения накопленного в течении учебного дня [1,2].

Ряд методик рекомендован для домашнего использования. Например, солевые и хвойные ванночки, дыхательные упражнения тонизирующего и расслабляющего воздействия, самомассаж с помощью даров природы. Примеры методик:

Применение солевых и хвойных ванночек для ног. В нашем комплексе запланировано регулярное применение по вечерам перед сном солевых и хвойных ванночек для ног.

Солевые ванны для ног довольно широко применяются в различных коллективах. Например, существует так называемый «Рижский метод закаливания», разработанный в Латвии. Суть метода заключается в раздражении рецепторов кожи стоп прохладной морской водой. Это оказывает тренирующее воздействие на кровеносные сосуды, нервную систему, повышает холодоустойчивость организма. Рекомендуется применять ванночки для ног через день, чередуя, солевые с хвойными ванночками, и с простыми обливаниями ног прохладной водой. Хвойные ванночки для ног позволяют снять утомление, головную боль, излишнюю возбудимость ЦНС и усиливает процессы торможения в коре головного мозга. Запах хвои снимает напряжение, успокаивает, улучшает настроение. Применение хвойных ванночек может снижать систолическое артериальное давление. Поэтому людям с пониженным давлением не следует применять хвойные ванночки [6].

Дыхательные упражнения. Дыхание – один из основных процессов жизнедеятельности организма. Правильное дыхание улучшает работу сердца и усиливает кровоток в капиллярах. В процессе работы дыхательные упражнения обеспечивают координацию частоты и глубины дыхания с выполняемыми движениями, обеспечивают формирование рациональных двигательных стереотипов. Дыхательные упражнения способствуют повышению резервов мощности дыхательной системы и аэробной производительности организма на начальных этапах адаптации к физическим нагрузкам. Исследования, проведенные Н. А. Агаджаняном, С. М. Блинковым и другими показали, что под влиянием тренировки в условиях кислородного голодания, количество капилляров больше всего увеличивается в коре лобной доли мозга. Одновременно было зарегистрировано увеличение длины капилляров и увеличение плотности капиллярной сети [5].

Нами применялся специальный дыхательный комплекс упражнений, разработанный О. П. Панфиловым и Н. А. Агаджаняном в сочетании с дыхательными упражнениями из гимнастики А.Н. Стрельниковой. Особенность данных дыхательных упражнений состоит в том, что при задержке дыхания на выдохе происходит выполнение определённых упражнений. Это делает схожим данные упражнения с гимнастикой К.П. Бутейко, но с существенным отличием. У К.П. Бутейко движения, кроме ходьбы с задержкой дыхания, практически не выполняются. Благодаря выполнению движений в момент выдоха, создаётся гораздо больший кислородный долг в организме, что и составляет тренирующий эффект [3].

Рекомендуется вести дневник уровня стресса, как положительного, так и отрицательного. Любое волнение, оставляет след на иммунной системе. Учитывая эти воздействия, можно научиться регулировать своё психофизическое состояние и своевременно принимать меры по нейтрализации негативных последствий, применяя

методики физической культуры адаптивно-оздоровительной направленности и избежать истощения наших адаптационных ресурсов, тем самым, предотвращая сбои в организме.

Ежедневное применение оздоровительного комплекса оказывает регулирующее влияние на организм, снижая уровень стресса, тем самым снимая основную причину применения психоактивных веществ и алкоголя; способствует повышению адаптационных ресурсов занимающихся.

Литература

1. Давиденко В.Н. Адаптационно-оздоровительные средства физической культуры в распорядке дня младших школьников. Известия ТулГУ. Серия. Физическая культура и спорт. Вып. 1. – Тула: Изд-во ТулГУ, 2006. - С. 73-76.
2. Давиденко В.Н. Воспитание у младших школьников способности к самоанализу своего психофизического состояния. Исследовательский потенциал молодых учёных: взгляд в будущее: сборник материалов III региональной научно-практической конференции аспирантов, соискателей и молодых учёных – Тула: Изд-во ТГПУ им. Л. Н. Толстого, 2007. – С. 44-45.
3. Давиденко В.Н. Адаптивно-оздоровительная и развивающая направленность средств физической культуры в режиме дня младших школьников. Автореф. дисс.... канд.пед.наук.-Тула, 2009.-22 с.
4. Панфилов О.П., Давиденко В.Н. Адаптационно-оздоровительный комплекс для младших школьников «Здравствуй Солнце!». Исторические, педагогические и медико-педагогические аспекты физической культуры и спорта: сборник материалов I Всероссийской научно-практической конференции; Забайкал. гос. гум. - пед. Ун-т. – Чита 2007. – С. 175-177.
5. Панфилов, О.П., Агаджанян, Н.А. Механизмы адаптации человека к экстремальным условиям / Под ред. Н.А. Агаджаняна. – Тула: ТГПУ им. Л.Н.Толстого, 1995. – 214 с.
6. Састамойнен Т.В. Восточные оздоровительные системы психофизической рекреации: Дис. ... д-ра пед. наук. – СПб., 2004.

СРЕДСТВА И МЕТОДЫ

ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ И КОРРЕКЦИОННОЙ РАБОТЫ С ДЕТЬМИ, ИМЕЮЩИМИ ОБЩЕЕ НЕДОРАЗВИТИЕ РЕЧИ

Дудкина С.Г.

Белгородский государственный национальный исследовательский университет

В последнее время существенно возросло число детей с отклонениями в физическом и психическом развитии. Тяжёлые нарушения речи – распространённая патология у современных детей. Они сейчас начинают говорить позже, чем их ровесники 10 – 15 лет

назад [9]. В 50-е годы XX века зарегистрировано 8-17 % случаев нарушения звукопроизношения (Н.А. Омельченко и М.Е. Хватцев), а в 90-е годы XX века по данным Л.Г. Парамоновой 55,2 % [8]. Недостатки выражены более грубо в отношении звукопроизношения, развития лексико-грамматического строя и связной речи, что квалифицируется как общее недоразвитие речи (ОНР). Численность детей с ОНР составляет 60 % [8]. То есть количество имеющих проблемы с речью неумолимо растёт, а ОНР - наиболее диагностируемое речевое отклонение, относящееся к сложной форме патологии речи.

Эти данные настораживают, так как научно-техническая революция продолжает набирать обороты и вследствие этого требования к уровню образования постоянно повышаются. Однако, дети с ОНР не в состоянии усваивать материал в соответствии с предъявляемыми к ним требованиями в силу специфики их дефекта и оказываются в ряду неуспевающих, трудновоспитуемых.

Среди дошкольников из логогрупп невелико число детей, имеющих только речевые расстройства. Детям с недоразвитием речи присущи быстрая утомляемость, нарушения памяти, внимания, некоторая задержка психического развития [9]. Помимо этого имеются недостатки опорно-двигательного аппарата, особенно мелкой моторики.

Между уровнем развития речи и двигательной сферой существует тесная взаимосвязь. Учёные обнаружили прямую зависимость между степенью двигательной активности детей и их словарным запасом, развитием речи, мышлением [5]. Своевременное устранение имеющихся и профилактика возможных отклонений в двигательной сфере играет огромную роль, так как формируется замкнутый круг системной взаимосвязи. Поэтому все эти дети нуждаются в своевременной помощи не только психологов, логопедов, но и специалистов по адаптивной физической культуре. Перед современным обществом встала необходимость в применении средств и разработке методов физкультурно-оздоровительной и коррекционной работы применимых к детям, имеющим ОНР. Таким образом, недостаточная разработанность данной проблемы представляется значимой, это обстоятельство и определяет выбор темы исследования.

Цель данной работы – рассказать об эффективных средствах и методах физкультурно-оздоровительной и коррекционной работы со старшими дошкольниками и младшими школьниками, имеющими ОНР.

В связи с этим остановимся на использовании физических упражнений как средства коррекции речи в старшем дошкольном и младшем школьном возрасте. С целью развития моторных функций и устранения двигательных нарушений у старших дошкольников, имеющих ОНР целесообразно применять различные игры и упражнения с проговариванием,

лением и музыкальным сопровождением, ритмикой, гимнастику, направленную на тренировку мимических и шейных мышц, плечевого пояса [3, 6, 12].

При ОНР очень важны упражнения на развитие дыхательной мускулатуры, смешано-диафрагмального дыхания, носового и ротового дыхания, совмещение навыка дыхания и навыка движения, речевого дыхания. Также с целью коррекции речевых патологий стоит использовать практически забытые старинные забавы «проворные мотальщики» и «бильбоке» [1, 6, 9, 12].

В работе с детьми, имеющими ОНР, необходимы пособия для выработки осанки, предупреждения и устранения плоскостопия. Очень полезны всевозможные игры, упражнения с мячом и фитболами [4, 12].

Действенным в коррекционной работе по устранению моторной алалии считается развитие произвольных действий, совмещённых с речью [12].

Все выше перечисленное может применяться и с младшими школьниками в несколько усложнённом варианте.

Уроки физической культуры для обучающихся с ОНР должны обладать специфическими особенностями и их следует рассматривать как коррекционно-компенсаторный и лечебно-оздоровительный вид воздействия на моторную дефицитарность, форму реадaptации двигательных отклонений, имеющих у младших школьников с этим речевым дефектом [4, 16].

Необходимо использовать естественные силы природы в качестве дополнительных факторов, создающих благоприятные условия для коррекции речи: закалять воздухом младших школьников, применяя метод пульсирующей температуры, сквозняки, закаливающее носовое дыхание, купание, плавание в открытых водоёмах, в море, контрастные процедуры, русскую баню, солнечные ванны [7, 14, 15].

Кроме того естественные силы природы могут выступать как относительно самостоятельные средства коррекции речевых недостатков в виде контрастотермии, ходьбы босиком по различному рельефу, массажа.

Раздражение нервных окончаний на стопе стимулирует речевые зоны мозга. Поскольку современные дети практически не ходят босиком, следует заботиться о создании такой возможности [7, 14].

Стоит применять пальчиковые бассейны с наполнителями из крупных и мелких природных материалов, метод искусственной локальной контрастотермии, криотерапию и контрастотерапию — контрастные ванны для кистей рук [1, 12].

Гигиенических факторы и их использование в целях коррекции речи у старших дошкольников и младших школьников с ОНР заслуживают пристального внимания.

Нужно широко применять гидрокинезотерапию, так как при затруднении осуществления физических упражнений обычным способом у детей с дизартрией, имеющих ДЦП, рекомендуют выполнение их в воде. К тому же основой гидрокинезотерапии является плавание. А как известно, при всех способах плавания нужно овладеть глубоким коротким вдохом, что является также немаловажным моментом для отработки техники речевого дыхания у детей с ОНР [1, 11, 16].

Также положительное воздействие на функциональное состояние органов речи оказывают различные виды подводного массажа, гидрогимнастика [1, 16].

При организации урока с младшими школьниками, имеющими ОНР необходимо поддерживать должный уровень гигиенической рациональности, особенно, это касается общеобразовательных школ, где зачастую дети с подобным нарушением обучаются совместно с нормально развивающимися сверстниками [13].

Работая в СКОУ V вида школьников I ступени необходимо обучать спортивным играм, национальным и традиционным, ритмике [13, 16].

Логопедический массаж порождает положительные изменения в нервной и мышечной системах, играющих главную роль в речедвигательном процессе [2, 11, 12]. Также эффективны японская методика пальцевого массажа, точечный массаж, аурикулотерапия, массаж области глазницы, точечное воздействие на биологически активные точки. В качестве эффективных помощников можно использовать приспособления для самомассажа кистей рук и пальцев, иппликатор Кузнецова [1, 7, 10, 12].

Таким образом, накопилось множество фактов применения средств и методов физкультурно-оздоровительной и коррекционной работы, которые могут быть полезны специалистам по адаптивной физической культуре в преодолении ОНР. Очевидно, что нужно добиваться их массового распространения и повсеместного применения, знакомить педагогов с методикой и техникой их проведения.

Литература

1. Акименко В.М. Развивающие технологии в логопедии / В.М. Акименко. – Ростов н/Д: Феникс, 2011. – 109 с.
2. Архипова Е.Ф. Логопедический массаж при дизартрии / Е.Ф. Архипова. – М.: АСТ: Астрель; Владимир: ВКТ, 2008. – 123 с.
3. Волкова Г.А. Логопедическая ритмика: Учебник для студентов высших учебных заведений / Г.А. Волкова. – СПб.: ООО «ИЗДАТЕЛЬСТВО «ДЕТСТВО-ПРЕСС», 2010. – 352 с.

4. Дети с нарушениями речи. Технологии воспитания и обучения: Методическое пособие / Под ред. Ю.Ф. Гаркуши. – М.: В.Секачев, НИИ Школьных технологий, 2008. – 192 с.
5. Исаева С.А. Физкультурные минутки в начальной школе: практическое пособие / С.А. Исаева. – М.: Айрис-пресс, 2010. – 48 с.
6. Коррекция речевых и неречевых расстройств у дошкольников: диагностика, занятия, упражнения, игры / авт.-сост. Н.П. Мещерякова, Л.К. Жуковская, Е.Б. Терешкова. – Волгоград: Учитель, 2009. – 141 с.
7. Лаптев А.П. Как закалять детей / А.П. Лаптев. – М.: Советский спорт, 1988. – 48 с.
8. Логопедия: учебник для студ. дефектол. фак. пед. высш. учеб. заведений / Под ред. Л.С. Волковой. – 5-е изд. – М.: Гуманитар. изд. центр ВЛАДОС, 2007. – 703 с.
9. Метельская Н.Г. 100 физкультминуток на логопедических занятиях / Н.Г. Метельская. – М.: ТЦ Сфера, 2007. – 64 с.
10. Микляева Ю.В. Логопедический массаж и гимнастика. Работа над звукопроизношением / Ю.В. Микляева. – М.: Айрис-пресс, 2010. – 112 с.
11. Приходько О.Г. Логопедический массаж при коррекции дизартрических нарушений речи у детей раннего и дошкольного возраста / О.Г. Приходько. – СПб.: КАРО, 2008. – 160 с.
12. Пятница Т.В. Справочник дошкольного логопеда / Т.В. Пятница, Т.В. Солоухина-Башинская. – Изд. 2-е. – Ростов н/Д: Феникс, 2011. – 479 с.
13. Свободина Н.Г. Беседы с логопедом (вопросы и ответы) / Н.Г. Свободина. – М.: ТЦ Сфера, 2008. – 96 с.
14. Туманян Г.С. Здоровый образ жизни и физическое совершенствование: учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений / Г.С. Туманян. – 2-е изд., стер. – М.: Издательский центр «Академия», 2008. – 336 с.
15. Физкультура для всей семьи / Сост. Т.В. Козлова, Т.А. Рябухина– М.: Физкультура и спорт, 1989. – 463 с.
16. Якубович М.А. Коррекция двигательных и речевых нарушений методами физического воспитания: пособие для учителя / М.А. Якубович, О.В. Преснова. – М.: Гуманитар. изд. центр ВЛАДОС, 2006. – 287 с.

ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ КАК СРЕДСТВО РАЗВИТИЯ КООРДИНАЦИОННЫХ СПОСОБНОСТЕЙ У ДЕТЕЙ С УМСТВЕННОЙ ОТСТАЛОСТЬЮ ВО ВНЕУРОЧНОЕ ВРЕМЯ

Клишин И.П., Клишина Н.В.

Астраханский государственный университет

Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение Астраханской области для обучающихся, воспитанников с ограниченными возможностями здоровья.

«Общеобразовательная школа-интернат №6»

Особое внимание в изучении проблемы умственной отсталости связано с тем, что количество людей с нарушением интеллекта неуклонно растёт. Эта закономерность влечёт за собой создания таких возможностей коррекции нарушений развития детей, получения ими образования, возможности получения профессионального обучения, различных вариантов социализации и интеграции в социуме. Для здорового человека занятия физическими упражнениями служат средством активного развития и телесного самосовершенствования, в свою очередь для детей с умственной отсталостью это один из способов устранения отклонений в двигательной сфере, рационального физического развития, укрепления и сохранения здоровья, адаптации в обществе.

С.П.Евсеев считает, что адаптивная физическая культура, т.е. физическая культура, адаптированная к особенностям людей с нарушениями в развитии и ограниченными функциональными возможностями, является мощным «агентом социализации» личности.

В современном мире значительно вырос объём деятельности человека, осуществляемый им в вероятностных и неожиданно возникших ситуациях, которые требует проявления находчивости, быстрой реакции, возможности к концентрации и быстрому переключению внимания, пространственной и временной ориентации, ловкости и быстроты мышления.

Все эти качества или способности в физическом воспитании можно отнести к такому понятию как координационные способности. Координационные способности - это совокупность свойств организма человека, проявляющаяся в процессе решения двигательных задач разной координационной сложности в соответствии с уровнем построения движений и обуславливающая успешность управления двигательными действиями. Таким образом, отметим, что внеурочной деятельности и внешкольной работе по физическому воспитанию принадлежит важное значение. Она строится на основе программы по физическому воспитанию и программы соревнований «Special Olympics».

Одним из основных средств развития координационных способностей для детей с умственной отсталостью, начиная с самого раннего возраста, является проведение подвижных игр. Подвижная игра - вид двигательной деятельности ребёнка. Она является осознанной деятельностью, направленной на выполнение поставленной цели. Проведение подвижных игр позволяют занимать ведущее место, как в развитии физического воспитания здорового человека, так и в физическом развитии больных и инвалидов, эффективно выполняя при этом лечебные и воспитательные задачи. Участвуя в играх, дети получают, через них нескончаемый поток информации, которая позволяет им успешно развиваться.

Меткость броска в цель при метании, правильной походки при ходьбе и контроль направления, правильность приземления при прыжках, положения тела при беге все это свидетельствуют о наличии хорошей координации. Ребёнку было бы трудно выполнить даже элементарные упражнения, не говоря уже об участии в более сложных видах упражнений, если бы у него не были развиты в той или иной степени основные координационные способности.

Правильно подобранные подвижные игры, спортивные эстафеты, весёлые старты, спортивные соревнования и многое другое хорошо развивают мелкую моторику, равновесие тела в пространстве, координацию движений, меткость, развивают речь, формируют развитие как физических, так и психомоторных способностей детей. Основное преимущество подвижных игр в отличие от стандартных физических упражнений состоит в том, что игровая деятельность связана с фантазией ребёнка, инициативой, всегда протекает эмоционально, используются естественные движения ребёнка в неустановленной форме.



Организация участвующих в игре детей – является важной составляющей игровых моментов. Игры проходят с интересом, если команды подобраны равные по силам. Выполнить это правило сложно, так как в игре принимают участие, в основном, дети с разным уровнем подготовленности, а зачастую и возраста. Успех игровой деятельности детей с нарушением интеллекта во многом зависит от того, как они поняли содержание и правила игры. Здесь главная роль принадлежит наглядности объяснения. Краткое, образное объяснение сюжета, сопровождающиеся показом, проводится тогда, когда играющие разделены на команды и заняли свои места. Ведущий игры занимает место в ряду играющих или на возвышении, чтобы его всем было видно и слышно.

При проведении подвижных игр необходимо придерживаться единой схемы их построения:

1. цель игры;
2. задачи игры;
3. направленность игры;
4. методика и организация проведения игры;
5. содержание игры;
6. ожидаемые результаты.

Доказано, что чем выше производится двигательная активность ребёнка, тем прогрессивнее развивается его речь. Выполнение движений происходит при участии речи, в свою очередь речь является одним из основных элементов в двигательно-пространственных действиях. Ритм речи, особенно ритм проговаривания стихов, потешек, пословиц, скороговорок, считалок, способствует развитию координации, общей и тонкой моторики ребёнка. Это способствует выполнению плавных движений, выразительности и ритмичности. Выполнение любого физического элемента упражнений предполагает зрительный контроль над правильностью выполняемых действий и в дальнейшем коррекцию движения в случае выявления ошибки. Данный вид координационных способностей принято называть зрительно - двигательной координацией. Это проведение таких подвижных игр как: «Тоннель», «Точные броски», «Найди предмет такого же цвета», «Посадка и сбор овощей».

Немаловажный момент в проведение подвижных игр - это подведение итогов игры. Если проводились игры между командами, то необходимо произвести награждение команды – победительницы, не забывая уделить внимание также и проигравшей команде. Если же были индивидуальные соревнования, то победителей также необходимо наградить, самых выдающихся участников игры можно в следующий раз назначить капитаном команды.

Таким образом, подводя итоги влияния подвижных игр, проводимых во внеурочное время, на развитие координационных способностей детей с умственной отсталостью

является эффективным способом формирования и развития недостающих навыков физического и умственного развития. Это позволяет детям быстро восстанавливаться после учебного дня, повышает их внимание, собранность, работу в коллективе, что оказывает положительное влияние на выполнение домашнего задания детей. Утомляемость в течение учебного дня сменяется позитивным настроением, хорошим настроением и зарядом энергии на вторую половину дня. Проведение подвижных игр во внеурочное время также положительно влияет на аппетит детей и сна в ночное время.

Литература

1. Воронкова В.В. Программы специальных (коррекционных) образовательных учреждений VIII вида: 5-9 кл.: В 2 сб. / Под ред. В.В. Воронковой. – М.: Гуманитар. изд. Центр ВЛАДОС, 2010. – Сб. 1. – 224 с.
2. Евсеев С.П., Шапкова Л.В. Адаптивная физическая культура: Учебн. пособие. — М.: Советский спорт, 2000. — 240 с.: ил.
3. Креминская М.М. Сборник программ по физической культуре для образовательных организаций, реализующих адаптивные образовательные программы для детей с ограниченными возможностями здоровья (для учащихся с легкой и умеренной отсталостью). – СПб. : Владос Северо-Запад, 2013. – 294 с.

МЕТОДИКА РАЗЛИЧНОЙ ТЕХНИКИ НАЖИМА НА СПУСКОВОЙ КРЮЧОК В СТРЕЛЬБЕ ИЗ ПНЕВМАТИЧЕСКОЙ ВИНТОВКИ У СТРЕЛКОВ С НАРУШЕННЫМ СЛУХОМ

Кривцова М.В., Кривцов А.С.

*Белгородский государственный национальный исследовательский университет
Белгородский государственный технологический университет им. В.Г. Шухова*

В настоящее время активно развивается адаптивный спорт, во многих городах открыты спортивные адаптивные школы для граждан с ограниченными физическими возможностями здоровья, а именно для людей с нарушением слуха, зрения и для людей с поражением опорно-двигательного аппарата, что даёт им возможность заниматься различными видами спорта, завоёвывать медали и участвовать в соревнованиях. Для подготовки стрелков с нарушенным слухом необходима методика обучения правильному выстрелу, в которую входит техника нажима на спусковой крючок.

Впервые анализ полного цикла действий стрелка был выполнен Б.В. Окунем в 1973 году [10]. Автор включает в цикл выстрела все действия стрелка ограниченные периодом от момента заряжания оружия до окончания анализа результата выполненного выстрела.

Схема разбивки цикла на отдельные фазы, предложенная Б.В. Окунем:

I фаза – от момента заряжания оружия до касания пальцем спицы спуска;

II фаза – от окончаний I фазы до момента принятия решения о выполнении выстрела;

III фаза – от окончания II фазы до момента отметки выполненного выстрела;

IV фаза – нерабочая фаза цикла, краткая пауза (отдых) до момента заряжания оружия.

Автор связывает действия стрелков с постановкой задач, соответствующих выходу и входу каждой фазы.

Как положительное в его работе, следует отметить по-фазный подход к анализу действий стрелка в цикле выстрела. К недостаткам можно отнести – отсутствие четких временных границ, как цикла выстрела, так и его отдельных фаз.

В методической литературе также отсутствует единое мнение о приоритетности составляющих стрельбы.

Спуск курка – завершающий этап производства выстрела. Он всегда имеет решающее значение, так как при неправильном спуске возможно смещение оружия, сбивание наводки. Меткий выстрел возможен только при плавном нажатии на спусковой крючок в строгой согласованности с правильным прицеливанием. В этом заключается единодушное мнение большого количества авторов [3, 5, 9].

Весьма тонкой вещью является понятие – плавного нажима на спусковой крючок. Наиболее просто и понятно это объясняет А. Я. Корх [8] – чтобы выполнить прицельный выстрел, стрелок должен нажать на спусковой крючок, так чтобы не сместить наведенного в цель оружия.

Практически дословно эту мысль развивает А.М. Бураков [2] – техника нажима на спусковой крючок имеет очень важное, а подчас и решающее значение. Нажим необходимо осуществлять таким образом, чтобы он не смещал наведенное в цель оружие. Для этого стрелку необходимо нажимать на спусковой крючок плавно, и в тот момент, когда «ровная мушка» начинает подходить под нижний обрез «яблока» мишени, и окончить его в момент остановки мушки на мишени.

Сложность выполнения такого согласованного действия заключается в том, что при прицеливании оружие неподвижным не бывает, оно непрерывно колеблется около точки прицеливания. Поэтому согласованное выполнение действий требует образования навыков, направленных на улучшение координации движений, при зрительном контроле за нахождением мушки около точки прицеливания.

В практике пулевой стрельбы применяются разные по усилию и длине хода схемы нажима, что обусловливается правилами соревнований, целесообразностью применения их в зависимости от характера выполняемых упражнений, типом нервной системы стрелка, его психическими особенностями, привычками, волевыми качествами.

Различают спуски по усилию натяжения и характеру: слабый – от 10 до 100 гр., средний – от 100 до 500 и тяжелый более 500 гр. Существуют соответствующие термины спусков.

«Сухой спуск» - спусковой крючок при нажиме заметно не перемещается, но, как только усилие на него превышает его натяжение, происходят срыв курка с боевого взвода и выстрел;

«Мягкий спуск» - при нажиме пальца спусковой крючок имеет больший или меньший рабочий ход;

«Спуск с предупреждением» - характеризуется предварительным, свободным ходом спускового крючка с последующей остановкой перед срывом курка с боевого взвода;

«Спуск с ускорителем» (шнеллер) – срабатывание его происходит во время нажатия с усилием в несколько граммов.

На практике усилие нажима колеблется в пределах: на винтовках – 30 - 800 гр., на пистолетах – 500-1400 гр.

При выполнении нажима на спусковой крючок Я.И. Савицкий [12] рекомендует выполнять следующие требования:

1. Плавно нажимать на спусковой крючок. Для этого необходимо создать хорошие условия для работы указательного пальца правой руки: плотно обхватить кистью шейку приклада винтовки, обеспечить зазор между указательным пальцем и шейкой приклада, предохраняющий оружие от боковых толчков при нажатии на спусковой крючок.

2. Соблюдать строгую направленность движений указательного пальца при нажиме на спусковой крючок прямо – назад, вдоль оси канала ствола. Нажим на спусковой крючок вдобавок под углом может привести к сбиванию наводки и отклонению от центра мишени. Нажимать надо или первой фалангой указательного пальца, или первым суставом.

3. Придерживаться определенной согласованности спуска курка с прицеливанием, что достигается плавным усилением давления на спусковой крючок в момент колебания оружия. Поддавливания моментов остановки оружия нужно избегать. В дальнейшем, с закреплением навыка спуска курка, обрабатывать спуск нужно быстро, но не резко, без рывка.

Формулировка о плавном нажиме на спуск, примерно до 1953 года сохранялась на основе определения, данного Н.А. Булыгиным: «Спуск курка производится следующим образом плавно и равномерно, т.е. без ускорений и замедлений, начать нажим указательным

пальцем на спусковой крючок и производить этот нажим до тех пор, пока не произойдет неожиданный спуск» [1] .

Плавный нажим на спуск в литературе после 1953 года получил несколько более уточненную формулировку, характеризующую завершающий участок нажима, в течении одной-двух секунд до выстрела [4].

Причем, если одни авторы рекомендуют форсированный нажим плавно-ускоренный способ нажима, другие – наоборот, замедлять завершающий этап нажима плавно-последовательный способ нажима.

Современная методическая литература указывает способы подготовительных движений пальца, способствующие более качественному нажиму на спуск. Объединенные в соответствующие кинематические схемы управления спуском, они получили следующие названия: плавно-последовательные, пульсирующий, волнообразный, комбинированный способ. [4, 11, 13] .

В литературе у подавляющего большинства авторов [3, 6, 7] говорится, что в практике стрельбы имеется несколько вариантов спусков, выбор одного из которых обусловлен в основном индивидуальными особенностями спортсмена.

1. Спуск без предупреждения – характеризуется последовательно плавным, безостановочным нажатием на спусковой крючок. Спуск курка с боевого взвода происходит при незначительном смещении спускового крючка, при этом спортсмен практически не ощущает его, хотя усилие, прилагаемое для спуска курка, значительно. Однако данное натяжение спуска при стрельбе стоя может приучить спортсмена к поддавливанию «яблока» мишени в кратковременный момент совмещения ровной мушки и мишени, в результате чего от резкого нажатия на спусковой крючок также произойдет срыв выстрела.

2. Ступенчато – последовательный спуск (с ровной и плавной протяжкой). Спортсмен последовательно нажимает на спусковой крючок, усиливая нажатие при уменьшении колебаний оружия и приостанавливая его, когда колебания увеличиваются, до тех пор, пока курок не сойдет с боевого взвода.

3. Спуск с предупреждением – характеризуется тем, что при грубой наводке спортсмен смело выжимает свободный ход спускового крючка до предупреждения, используя на это $\frac{2}{3}$ усилия, и, плавно усиливая нажатие на спусковой крючок в период уточнения прицеливания, произойдет выстрел. Управление этим спуском не продолжительно по времени, что позволяет стрелку быстро производить прицельный выстрел.

4. Пульсирующий спуск – характеризуется постоянным нахождением указательного пальца в движении: он сгибается, доходит до спины спускового крючка, слегка касается её,

разгибается и отходит. Когда наступает наиболее благоприятный момент для выстрела, стрелок увеличивает амплитуду очередного движения и производит выстрел.

Проведя анализ научно-методической литературы по методике различных вариантов нажимов на спусковой крючок, нами были выявлены несколько основных вариантов. Каждый вариант характеризуется индивидуально-психологическими особенностями спортсмена. Также нами был проведен анализ фаз выполнения выстрела, где основной фазой является обработка спуска во время выстрела.

Выполненная нами работа, позволяет сделать следующие выводы:

1. В научно-методической литературе нет полных и однозначных сведений по проблеме техники выполнения нажима на спусковой крючок при стрельбе из пневматической винтовки. Практически отсутствуют сведения о методике освоения техники сознательного нажима на спуск между ударами сердца.
2. В ходе предварительного исследования, нами было установлено, что наиболее прогрессивной на сегодняшний день является техника нажима на спуск с учётом ударов сердца. Нами был найден показатель качественной оценки наличия данной техники.
3. Изучение техники нажима на спусковой крючок требует дальнейшего исследования производства нажима на спусковой крючок между ударами сердца с помощью тренажёра СКАТТ.

Литература

1. Булыгин Н.А. Стрелковый спорт. Обучение стрельбе и практика. / Н.А. Булыгин - М.: Военный вестник, 1926.-71 с.
2. Бураков А.М. Подготовка общественных тренеров и инструкторов по пулевой стрельбе. / А.М. Бураков – М.: ДОСААФ, 1987.- 120 с.
3. Вайнштейн Л.М. Основы стрелкового спорта. / Л.М. Вайнштейн. – М.: ДОСААФ, – 1960. – 230 с.
4. Вайнштейн Л.М. Стрелок и тренер. / Л.М. Вайнштейн. – М.: ФиС, 1969.-262 с.
5. Гусев Ю.М. Проявление компонентов психической надёжности у стрелков из различных видов оружия. / Ю.М. Гусев, Е.В. Воронин. – В сборнике: Проблемы правоохранительной деятельности и образования. Сборник научных трудов докторантов, адъюнктов, аспирантов, соискателей. Белгород, 2011. – С. 58-61.
6. Гусев Ю.М. Развитие координации прицельного выстрела с учётом нейродинамических особенностей курсантов образовательных учреждений МВД России. / Ю.М. Гусев, Е.В. Воронин. – В сборнике: Совершенствование учебного процесса по дисциплине «Физическая культура» в условиях современного вуза - Материалы I Всероссийской конференции с

международным участием, посвящённой 50-летию основания кафедры физического воспитания в НИУ «БелГУ» и 60-летию профессора А.А. Горелова, 2012. – С. 170-176.

7. Гусев Ю.М. Развитие координации прицельного выстрела с учётом нейродинамических особенностей курсантов образовательных учреждений. / Ю.М. Гусев, Е.В. Воронин, В.Ю. Радоуцкий. - Вестник Белгородского государственного технологического университета им. В.Г. Шухова, 2015.- С. 187-191.

8. Корх А.Я. Совершенствование в пулевой стрельбе. / А.Я. Корх - М.: ДОСААФ, 1975. – 70 с.

9. Кривцов А.С. Комплексная форма отбора в пулевой стрельбе. / А.С. Кривцов, Е.С. Палехова. – Физическая культура: воспитание, образование, тренировка №4, 2008.- С. 64-67.

10. Окунь Б.В. Спортивная стрельба из винтовки. / Б.В. Окунь.- М.: ДОСААФ, 1973. – 39 с.

11. Петров В.П. Тренировка стрелка из пистолета. / В.П. Петров. – М.: ДОСААФ СССР, 1973. - 103 с.

12. Савицкий Я.И. Биатлон. / Я.И. Савицкий. - М.: ФиС, 1981. - 168 с.

13. Юрьев А.А. Пулевая спортивная стрельба / А.А. Юрьев // 3-е изд., перераб. и доп. – М.: ФиС, 1973. – 459 с.

КОНТЕНТ-АНАЛИЗ СПОРТИВНОГО ТРАВМАТИЗМА В БОКСЕ

Морозов Д., Савченко В.А., Климова В.К.

Белгородский государственный национальный исследовательский университет

Актуальность. Спортивный травматизм составляет около 5% от общего травматизма, включающего производственный, бытовой, уличный и т.д. Показатель травматизма зависит от многих факторов - методики его оценки, количества спортсменов, занимающихся тем или иным спортом, числом тренировок и выступлений и т.д. Чаще всего применяют показатель, характеризующий количество травм на 1000 занимающихся или на 1000 тренировок/соревнований с учетом общего количества участников [1, 2, 5, 6].

Согласно ряду исследований [4,5], более 91% всех повреждений при занятиях спортом приходится на легкие травмы, средние травмы составляют примерно 8%, а тяжелые – около 1%. В работе советских ученых [3] приводится количество травм на каждые 1000 спортсменов в различных видах спорта (рис. 1). В этом исследовании, результаты которого опубликованы в 1965 году, травмы в боксе занимают первое место, далеко опередив по количеству травм остальные виды спорта. Авторами установлено, что соотношение легких,

средних и тяжелых травм в боксе составляет соответственно 13%, 30% и 57 %, т.е. тяжелые травмы преобладают. Долгое время считалось, что наибольшее количество тяжелых травм получают спортсмены, занимающиеся боксом и единоборствами.

По данным, полученным в 2003 году, травматичность в боксе снизилась и находится на 3 месте по количеству травм на каждые 1000 спортсменов - 127, уступая регби -188 и хоккею – 159 [7].

По последним данным из всех зарегистрированных повреждений в боксе преобладают легкие повреждения, составляющие 87%, от всех травм. На долю средних по тяжести травм приходится 12%. Как тяжелые классифицируется 1% травм. Из того же источника следует, что летальность в боксе находится во втором десятке видов спорта [8]. Если говорить о видах боксёрских травм, то 65% — это различные повреждения рук, 18% — повреждения лица [9].

По данным Добровольского В.К. [2], локализация травм в боксе распределяется следующим образом: голова - 23%, туловище - 41%, таз - 0,33%, верхние конечности - 51,6%, нижние - 20%.

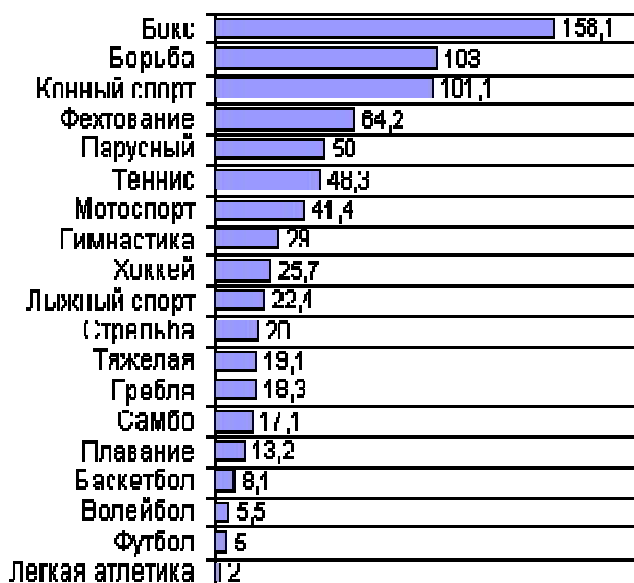


Рис.1. Количество травм на каждые 1000 спортсменов в различных видах спорта.

В связи с тем, что травматизм в боксе и проблемы инвалидизации спортсменов в процессе занятий боксом в настоящее время недостаточно изучены, нами был проведен контент-анализ данной проблемы в поисковой системе Яндекс.

Методы: анализ литературных источников, контент-анализ данных статистического отчета о встречаемости словосочетания «Травма в боксе» размещенных в поисковой системе Яндекс [10].

Обсуждение результатов. Проведено собственное исследование, которое основывается на статистике поисковой системы Яндекс. При этом анализировалось

количество запросов ключевого словосочетания «травмы в боксе». Таким опосредованным образом можно получить информацию о том, какие травмы в боксе интересовали пользователей больше всего. Вероятно, есть основания предполагать, что эта заинтересованность напрямую связана с количеством травм, происходящих в реальном спортивном мире.

При помощи системы обработки данных установлена частота встречаемости данного сочетания в течение 2015 года с января по сентябрь (рис.2).

Установлено, что наибольшее число запросов ключевого словосочетания отмечалось в январе, феврале и марте (406, 402 и 412 запросов соответственно). В летний период количество запросов упало до 344. Затем наблюдался подъем и к сентябрю интерес к данному вопросу достиг 387 запросов. Представляет интерес тот факт, что в последние 2 недели октября количество запросов составило соответственно 148 и 128. Такую динамику запросов можно связать со спортивным календарем спортсменов.

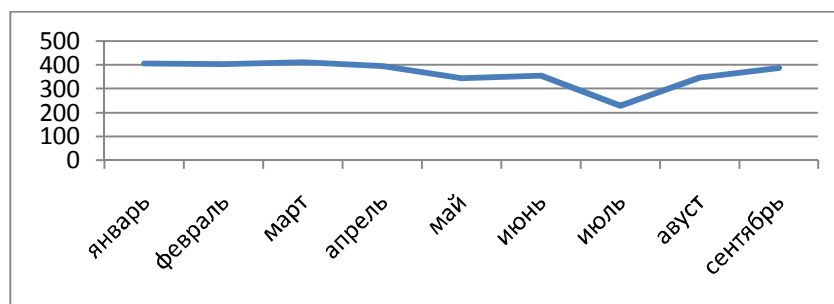


Рис.2. Частота встречаемости запросов словосочетания «Травмы в боксе» за исследуемый период 2015 года.

При рассмотрении структуры запросов в октябре 2015 установлено, что исследуемое словосочетание встречалось в 481 запросе. Распределение осуществилось следующим образом: «травмы в боксе»- 316 показов в месяц; «травма рук в боксе» -24; «травма кисти»- 17; «травме головы» -21; «травмы шеи»-9; «реабилитация после трав в боксе»-6. Остальные запросы касались «травм в тайском боксе», «самые ужасные травмы в боксе» и т.д.

Согласно полученному «срезу» запросов пользователей можно с большой долей уверенности утверждать, что самыми частыми по встречаемости в боксе являются травмы верхних конечностей, что не противоречит результатом анализа литературы. Следовательно, при построении тренировочного процесса особое внимание следует обратить на планирование и проведение профилактических мероприятий по предотвращению травматизма в боксе, в частности, особенно часто встречающегося травматизма верхних конечностей.

Литература

1. Граевская, Н.Д. Основы спортивной медицины [Текст]/ Н.Д. Граевская., Г.М. Куколевский-М.: Медицина, 1971.
2. Добровольский, В.К. Профилактика повреждений, патологических состояний и заболеваний при занятиях спортом. [Текст]/ В.К. Добровольский - М.: Медицина, 1967.
3. Миронова, З.С. Профилактика и лечение спортивных травм. [Текст]/ З.С. Миронова, Л.З. Хейфейц.- М. Медицина.- 1965.
4. Спортивная медицина: учеб. для инст. физ. культ. [Текст] /Под ред. Карпмана В.Л. – М.: Физкультура и спорт - 1987.
5. Спортивные травмы. Клиническая практика предупреждения и лечения. [Текст]. / под общ. ред. Ренстрёма П.А.. – Киев: «Олимпийская литература», 2003.
6. Щитов, В. Бокс для начинающих [Текст]/ В.Щитов. - М.: «ФАИР-ПРЕСС».- 2004.
7. http://www.sportmedicine.ru/sport_statistics.php
8. <http://www.boxtrener.ru/>
9. <http://www.boxing78.ru/boks-i-sportivnyj-travmatizm>
10. (<http://wordstat.yandex.ru/>)

ОРГАНИЗАЦИЯ УРОКОВ РИТМИКИ У МЛАДШИХ ШКОЛЬНИКОВ С ЗАДЕРЖКОЙ ПСИХИЧЕСКОГО РАЗВИТИЯ

Морозова О.В.

Астраханский государственный университет

Современная школа стоит перед фактором дальнейшего ухудшения не только физического, но и психического здоровья детей. Чтобы внутренний мир, духовный склад детей был богатым, глубоким, а это по настоящему возможно лишь тогда, когда « дух» и «тело» находятся в гармонии. У детей с задержкой психического развития эта гармония проявляется в слабой форме, по сравнению с принятыми возрастными нормами.

Под задержкой психического развития (ЗПР) понимают замедление нормального темпа психического созревания по сравнению с принятыми возрастными нормами [1, 2].

Физическое развитие и двигательные способности детей с задержкой психического развития находятся в тесной взаимосвязи с их психическим и физическим здоровьем. Двигательные нарушения выступают как часть ведущего дефекта, даже не грубая дисфункция психической сферы может привести к недоразвитию сложных и дифференцированных движений и действий. Существует ряд специфических особенностей в вопросе физического воспитания детей с ЗПР :

1. Физическое воспитание учеников с ЗПР направлено, прежде всего, на коррекцию недостатков их развития.

2. Для успешного осуществления коррекционно-развивающих задач в процессе физического воспитания нужно учитывать имеющиеся у детей отклонения в физическом и психическом развитии.

3. Третья особенность заключается в применении специально подобранных средств и методических приемов, которые в наибольшей мере содействуют коррекции недостатков и в то же время благоприятно влияют на общее физическое развитие [2].

В последнее время педагоги стали применять нетрадиционные средства физического воспитания учащихся с задержкой психического развития: упражнения ритмической гимнастики, игрового стретчинга, танцев [1, 4] .

Ритмика обладает огромными возможностями для полноценного совершенствования ребёнка, для его гармоничного духовного и физического развития. Ритмика способствует правильному физическому развитию и укреплению детского организма. Развивается эстетический вкус, культура поведения и общения, художественно-творческая и танцевальная способность, фантазия, память обогащается кругозор. Занятия по ритмике направлены на воспитание организованной, гармонически развитой личности [3].

В силу своих возрастных наклонностей ребенок стремится к движениям, к ритмике. Потребность в музыкально-пластических занятиях ощущается уже с 6-7 летнего возраста, когда психофизический аппарат ребенка предрасположен к занятиям такого рода и нуждается в них.

Целью данной работы является изучение особенностей организации третьего часа урока физической культуры для детей с задержкой психического развития.

Объектом исследования является организация третьего часа физической культуры для детей с ЗПР

Предметом исследования является использование ритмических упражнений в организации урока физической культуры.

Педагогический эксперимент проводился в течение года с сентября по май 2015г. на базе МКОШИ г. Астрахани «Общеобразовательной школы-интернат №3» с целью определения эффективности использования уроков ритмики на развитие физической подготовленности школьников с ЗПР.

Основная форма образовательной работы с детьми: музыкально-тренировочные занятия, в ходе которых осуществляется систематическое, целенаправленное, последовательное и всестороннее воспитание и формирование танцевальных и музыкальных способностей каждого воспитанника.

Занятия включают чередование различных видов деятельности: музыкально-ритмические упражнения (общеобразовательные) и игры, слушание музыки, тренировочные упражнения, танцевальные элементы и движения, творческие задания, а так же подвижные и народные игры. Программой предусмотрены занятия теоретическими дисциплинами (муз. грамота, беседы о хореографическом искусств.)

Беседы, проводимые на занятиях, соответствуют возрасту и степени развития детей. Беседы носят краткий характер, возможно в сочетании с демонстрацией видеофильмов. Программный материал рассчитан на 33 занятия в 1 классах.

Таблица 1

Основные цели и задачи разделов программы

Разделы программы.	Программное содержание раздела
«Ритмика танца», «мозайка ритмов» Игроритмика, игропластика, упражнения на расслабление мышц, дыхательные и на укрепления осанки, музыкально- подвижные игры, креативная гимнастика, игровой самомассаж, пальчиковая гимнастика.	<p>-Овладение навыками ритмической ходьбы.</p> <p>- Умение хлопать и топать в такт музыки.</p> <p>- Изучение основных танцевальных позиций рук и ног.</p> <p>- Умение выполнять двигательные задания по креативной гимнастике.</p> <p>- Овладение навыков по различным видам передвижений по залу</p> <p>- Умение передавать характер музыкального произведения в движении (весёлый, грустный, лирический, героический и т.д.).</p> <p>-Формирование правил личной гигиены и правил поведения при занятиях физическими упражнениями.</p> <p>-Умение ориентироваться в зале при проведении музыкально-подвижных игр.</p>
Танцевально- ритмическая гимнастика Общеразвивающие упражнения с предметами и без	<p>- Умение выполнять ритмические упражнения.</p> <p>-Развитие мышечной силы и гибкости.</p> <p>-Развитие ручной умелости, мелкой моторики и координации движений рук.</p> <p>- Укрепление осанки.</p> <p>-Закаливание и оздоровление детского организма.</p> <p>-Формирование правил безопасности при занятиях физическими упражнениями без предметов и с</p>

предметов	предметами.
«Танцевальная азбука» Знакомство и разучивание основных элементов диско-танца, особенности его построения и исполнения	<p>-Дать понятие о предмете - хореография, о многообразии танцевальных жанров в музыке.</p> <p>-Пробудить мотивацию к танцевальному искусству.</p> <p>-Воспитание этических норм поведения в паре, на площадке и в быту.</p> <p>-Развитие чувства ритма, и двигательных способностей, красиво и координационно выполнять движения под музыку, согласовывать движения с музыкой.</p> <p>-Развитие выдумки, творчества.</p> <p>- Формирование восприятия музыки, развития чувства ритма и лада, обогащение музыкально – слуховых представлений.</p> <p>-Освоение танцевальных движений и элементов диско-танцев:</p> <p>« Стирочка», « Прогулка слоненка», « Птички», « Полкис», « Вару-вару», «Здравствуй, это я!», « Рилио», « Польшка», « Топ по паркету», « Диско», « Свободный танец», « Чарльстон», « Буги-вуги», « Твист», « Блюз», « Микс». «Джаз», « Хип-хоп», « Рок-н-ролл», « Шейк»</p>
«Волшебный мир танца» Демонстрация танца. Постановочная работа	<p>-Формирование интереса к концертной деятельности;</p> <p>- Воспитание сценической культуры;</p> <p>- Предоставление возможности проявлять и реализовывать себя в концертной деятельности.</p>

На примере 1 «б» (коррекционного класса VII вида) были взяты следующие критерии оценок:

- Умение выполнять ритмические упражнения.
- Развитие мышечной силы и гибкости.
- Развитие ручной умелости, мелкой моторики и координации движений рук.
- Укрепление осанки

Оценивание проходило по 10 бальной шкале.

В течении учебного года были созданы таблицы сравнительных характеристик критериев оценок. В таблице 2 представлена динамика средних значений основных критериев за учебный год.

Таблица 2

Динамика средних значений основных критериев за время эксперимента

Критерии Периоды	Умение выполнять ритмические упр.	Развитие мышечной силы и гибкости	Развитие мелкой моторики и координации рук	Укрепление осанки
Начало уч.года	3,6	1	4,5	2
Конец 1 четверти	4,3	2	5,8	3,3
Конец 2 четверти	4,9	2,6	6,2	5,3
Конец 3 четверти	5,7	5,4	7,5	6,4
Конец уч.года	6,4	7	7,7	7,5

Как видно из таблицы, исходные показатели учащихся 1 класса с задержкой психического развития низкие, особенно в упражнениях на силу и гибкость и укрепление осанки. По 10-бальной шкале они составили соответственно 1балл и 2 балла. Немного лучше обстоят дела с выполнением ритмических упражнений (средний балл-3,6) и в упражнении на мелкую моторику (средний балл-4,5).

За время эксперимента, особенность которого состояла в организации 3-го урока физической культуры с помощью средств ритмики, все показатели значительно улучшились.

С давних пор музыка используется как лечебный фактор. Восприятие специально подобранной музыки не требует предварительной подготовки и доступно всем детям. Музыкально-ритмические занятия помогают вовлекать, активизировать и пробуждать интерес к деятельности вообще, активизируют мышление. Организация движений с помощью музыкального ритма развивает у детей внимание, память, внутреннюю собранность, способствует формированию целенаправленной деятельности.

Включение в программу по физической культуре занятий ритмикой позволило улучшить у первоклассников умение выполнять ритмические упражнения. За время

эксперимента показатель увеличился почти в 2 раза. Также мы наблюдаем в развитии мелкой моторики и координации рук, улучшение в 1,7 раза.

Применение средств ритмики в течении учебного года у первоклассников с задержкой психического развития эффективно сказалось на развитие физических качеств. За время эксперимента у детей улучшились показатели силовых способностей и гибкости в 7 раз. Укрепление мышц спины, отвечающих за правильную осанку, в течение учебного года из четверти в четверть наблюдаем положительную динамику.

Таким образом, организация 3-го урока физической культуры с помощью средств ритмики позволило улучшить двигательные возможности младших школьников с задержкой психического развития.

Литература

1. Морозова О.В., Ярошинская А.П. Адаптивная физическая культура. Учебно-методическое пособие.- Астрахань: Издатель: Сорокин Роман Васильевич.-2013.- 104с.
2. Теория и организация адаптивной физической культуры: учебник. В 2 т. Т. 2 : Содержание и методики адаптивной физической культуры и характеристика ее основных видов / Под общей ред. проф. С. П. Евсеева. - М.: Советский спорт, 2007. - 448 с.
3. Шутиков Ю.Н. «Учебно-методические рекомендации по организации работы с целым классом в начальной школе по ритмике, ритмопластике и бальным танцам» Изд. Санкт- Петербург.- 2006
4. Щербаков Е.П., Майоркина И.В. Физическая культура как средство реабилитации детей с задержкой психического развития// Журнал "Психопедагогика в правоохранительных органах.-2012.- №4 (51). - С.69-71

ВЛИЯНИЕ КОРРЕКЦИОННЫХ ИГР НА ИНТЕЛЛЕКТУАЛЬНОЕ И ПСИХОМОТОРНОЕ РАЗВИТИЕ ДЕТЕЙ С АУТИЗМОМ

Науменко Л.И., Кучерова Е.А., Кондратова Т.А.

*Белгородский государственный национальный исследовательский университет
Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение детский сад №12
компенсирующего вида г. Белгорода*

Детский аутизм - распространенное нарушение психического развития ребенка. Встречается в 5–6 случаях на 10 тысяч детей, и обнаруживается у мальчиков в 3–4 раза чаще, чем у девочек. Для аутичных детей характерно нарушение коммуникативной функции [Лебединская К.С., Никольская О.С., 1991]. У детей с аутизмом на разных уровнях нервно-психической организации проявляются недостатки развития моторики. Двигательная

неловкость и недостаточная координация у таких детей проявляется при выполнении автоматизированных движений в ходьбе и беге [Антипина А.Н., 1993].

Проблема синдрома раннего детского аутизма изучена недостаточно. Основными признаками раннего детского аутизма являются недостаточное или полное отсутствие потребности в контактах с окружающими, отгороженность от внешнего мира. У детей с аутизмом наблюдается слабость эмоционального реагирования вплоть до полного безразличия, неспособность дифференцировать людей, однообразное поведение, склонное к стереотипам, примитивные движения, интеллектуальные нарушения и умственная отсталость [Зислина Н.Н., Ополинский Э.С., Рейдибойм М.Г., 1972].

Таким детям особое внимание должно уделяться во время коррекционной работы. Необходимо направлять значительные усилия на коррекцию поведения аутичного ребенка и его социализацию, чтобы путем специального обучения и воспитания по возможности скорректировать нарушенное развитие [Лебединский В.В., Никольская О.С., Баенская Е.Р., Либлинг М.М., 1990].

Физические упражнения благоприятно действуют на центральную нервную систему. Они повышают работоспособность клеток головного мозга и их устойчивость к сильным раздражителям, обуславливают быстрое формирование положительных условных рефлексов, что сопровождается повышением концентрации внимания, улучшением памяти [Дубровинская Н.В., 1985].

Сложный путь развития ребенка в дошкольном периоде находится в теснейшей зависимости от его активной и разнообразной деятельности. Возросшая активность, стремление к самостоятельности, наличие интересов с ярко выраженной эмоциональной окраской, обуславливают возникновение игры как ведущей деятельности в этом возрасте. Во время игры формируются все стороны личности ребенка, вырабатывается способность подчинять свое поведение известным правилам игры, формируются сложные механизмы психического и волевого поведения [Дмитриев В.С., 1997]. Игра является высшей формой развития ребенка. Применение коррекционных игр, направленных на исправление дефектов у детей с аутизмом, изучение их влияния на интеллектуальное и психомоторное развитие детей являлось целью нашей работы.

Педагогический эксперимент проводился на базе муниципального бюджетного дошкольного образовательного учреждения детского сада (МБДОУ) компенсирующего вида №12 г. Белгорода. В эксперименте участвовали дети в возрасте 5-6 лет (по 6 детей в контрольной и экспериментальной группе). У детей, участвующих в эксперименте был диагноз - средняя степень аутизма с сочетанными нарушениями в развитии (в основе

дефекта умственная отсталость, остаточные явления ДЦП и речевые нарушения), диагнозы определены специалистами психолого-медико-педагогической комиссии.

В режим дня детей экспериментальной группы, включались коррекционные игры, направленные на исправление психомоторных дефектов у детей с аутизмом. Контрольная группа детей занимались своими любимыми играми. При составлении коррекционных игр были использованы методические рекомендации для детей с нарушениями в развитии [Шапковой Л.В., 2002].

Педагогическое тестирование проводилось для выявления влияния коррекционных игр на интеллектуальное развитие и развитие психомоторики у детей с аутизмом. Оценку интеллектуальной деятельности детей проводили с помощью тестов «пирамида» и «почтовый ящик». Для оценки психомоторики применялись методики Н. О. Озерского и Н. И. Гуревича, где предусматривалось выполнение трех заданий - на оценку пространственных двигательных автоматизмов и функцию равновесия; на оценку тонкой моторики пальцев и моторики рук. Достоверность различий определяли по t – критерию Стьюдента ($P < 0,05$).

Результаты исследования и их обсуждение. В начале эксперимента по тестам «пирамида» и «почтовый ящик» выявлено интеллектуальное развитие в контрольной группе детей и установлено, что у всех детей присутствует хаотичность выполнения деятельности, а также потеря задачи во время ее выполнения, т.е. дети не справлялись с выполнением тестов. В конце эксперимента отмечается улучшение интеллектуального развития детей в контрольной группе. Повышается активность при выполнении теста «пирамида». Число детей правильно выполнивших задачи в тесте увеличилось на 16,7% (1 ребенок), число детей с трудом выполнивших задачи увеличилось до 50,1% (3 детей), у 2 детей (33,2%), задание не выполнено, так как у них отмечается хаотичность выполнения задания. В тесте «почтовый ящик» к концу исследования с трудом выполняют задачи по данному тесту 2 детей (33,4%), не выполняют задачи 4 детей (66,6%), у них присутствует хаотичность действий.

В экспериментальной группе детей перед выполнением исследования также отмечалось низкое интеллектуальное развитие по проводимым тестам. В конце эксперимента в тесте «пирамида» количество детей правильно выполнивших задачи увеличилось до 66,8% (4 детей), с большим трудом выполнивших задачи до 16,7% (1 ребенок) и не выполнивших задачи до 16,5% (1 ребенок). В тесте «почтовый ящик» 3 детей (50,1%) выполнили задачи, 2 детей (33,4%) с трудом выполнили задачи и не выполнил задание 1 ребенок (16,5 %).

Исследованиями было установлено, что в экспериментальной группе детей изменилось интеллектуальное развитие, благодаря повышению эмоционально-игровой

активности, уменьшению потери заданий в ходе выполнения тестов и уменьшению хаотичности движений во время деятельности.

Показатели психомоторного развития детей представлены в таблице (табл. 1). При выполнении теста - оценка пространственных двигательных автоматизмов и функции равновесия было выявлено, что в начале эксперимента в контрольной и экспериментальной группе показатели были низкие и составляли 3,7 и 4,0 с. К концу эксперимента в контрольной группе оценка пространственных двигательных автоматизмов и функции равновесия достигала 5,5 с, а в экспериментальной группе она достоверно улучшилась и достигла 8,2 с ($P < 0,05$).

Таблица 1

Психомоторное развитие аутичных детей 5-6 лет

Тесты	Экспериментальная группа			Контрольная группа			Достоверность значений	
	x	δ	m	x	δ	m	t	p
Оценка двигательных автоматизмов и функции равновесия, (с), начало экс.	3,7	1,6	0,7	4,0	1,6	0,7	0,3	$>0,05$
окончание экс.	8,2	1,2	0,5	5,5	2,0	0,9	2,6	$<0,05$
Оценка тонкой моторики пальцев, (с), начало экс.	30,3	7,1	3,2	27,2	4,3	1,9	0,8	$>0,05$
окончание экс.	18,3	1,6	0,7	20,5	2,4	1,1	1,7	$>0,05$
Оценка моторики рук, (с), начало экс.	30,8	3,6	1,6	30,2	2,8	1,2	0,3	$>0,05$
окончание экс.	22,3	2,8	0,8	24,8	0,8	0,4	1,9	$>0,05$

Оценивая мелкомоторное развитие детей в тесте - оценка развития тонкой моторики пальцев установлено, что показатели в контрольной и экспериментальной группе в начале эксперимента составляли 30,3 с и 27,2 с. В конце эксперимента показатели в этом тесте улучшились в контрольной группе до 20,5 с, а в экспериментальной до 18,3 с ($P > 0,05$).

При выполнении теста - оценка моторики рук в начале эксперимента в контрольной и экспериментальной группе показатели составляли соответственно 30,2 с и 30,8 с. В конце эксперимента результаты в контрольной группе улучшились и составили 24,8 с, а в экспериментальной группе - 22,3 с ($P > 0,05$).

Анализируя результаты изменения психомоторики у детей экспериментальной группы выявлено, достоверное увеличение средних показателей в тесте - оценка пространственных двигательных автоматизмов и функции равновесия ($P < 0,05$) на 48,5%; в тесте - оценка развития тонкой моторики пальцев увеличение на 11,8% ($P > 0,05$) и в тесте -

оценка моторики рук на 11,2% ($P > 0,05$). Все это говорит о том, коррекционные игры способствовали развитию психомоторики у аутичных детей экспериментальной группы.

Литература

1. Антипина А.Н. Из опыта работы с детьми, имеющими задержку психического развития // Начальная школа. - 1993. - С. 60 - 62.
2. Дубровинская Н.В. Нейрофизиологические механизмы внимания. /Н.В. Дубровинская. - М., 1985. - 144 с.
3. Дмитриев В.С. Основные положения российской концепции физкультурно-оздоровительной реабилитации детей с отклонениями в развитии. // Физическая культура. - 1997. - №3. - С. 15 - 17.
4. Зислина Н.Н., Ополинский Э.С., Рейдибойм М.Г. Исследование функционального состояния мозга по данным электроэнцефалографии у детей с задержкой развития // Дефектология, 1972. №3. С. 9-15.
5. Коррекционные подвижные игры и упражнения для детей с нарушениями в развитии. / Под общей ред. проф. Л.В. Шапковой. - М.: Советский спорт, 2002. - 212 с.
6. Лебединская К.С., Никольская О.С. Диагностика раннего детского аутизма: начальные проявления. / К.С. Лебединская. - М.: Просвещение, 1991. - 96 с.

ОСОБЕННОСТИ ФИЗИЧЕСКОГО РАЗВИТИЯ УМСТВЕННО ОТСТАЛЫХ ДЕТЕЙ В СКОШИ VIII ВИДА

Пташкина В.Н.

ГБ СКОУ АО «Специальная (коррекционная) школа-интернат №1 VIII вида»

В специальной (коррекционной) школе VIII вида процесс развития (в том числе и физического) и воспитания проходит в осложненных условиях: необходимо решать как общепринятые в системе образования задачи, так и формировать качества, которые у них либо нарушены, либо отсутствуют ввиду их ограниченных возможностей.

Физическое развитие – динамический процесс роста человека с рождения и до смерти. Процесс развития совокупности функциональных и морфологических свойств организма, в основном запрограммированных наследственными механизмами и реализуемых по определенному плану при оптимальных условиях жизнедеятельности.

Эффективность и успешность процесса физического развития зависит от педагогических условий, в которых они осуществляются, таких как:

1. Наличие специальных образовательных программ;
2. Предоставление медицинских, психологических и социальных услуг;

3. Предельная индивидуальность и учет особенностей развития каждого ребенка, в процессе сотрудничества педагога и ребенка, детей в классе или группе;
4. Связь с процессом обучения и коррекционной работой;
5. Присутствие во всех элементах жизнедеятельности ребенка;
6. Непрерывный педагогический поиск индивидуальных и новых методов, форм, средств, их сочетаний и взаимодействия;
7. Профессиональные возможности педагога (эрудиция, неординарность личности педагога, его культура, в том числе и внешний вид, интересы и увлечения).

Спортивно-оздоровительная деятельность занимает одно из главнейших мест в специальной (коррекционной) школе VIII вида, так как способствует физическому развитию учащихся, становлению личностных и физических качеств (гибкость, ловкость, выносливость, быстрота и сила), культивирует здоровый образ жизни. Специфической особенностью такого вида деятельности является его коррекционно - развивающая направленность. Учитель физической культуры должен явно представлять особенности физического развития умственно – отсталых детей, организовывая подвижные игры, утреннюю гимнастику, дни здоровья, так как все это активизирует психическую деятельность учащихся и способствует их физическому развитию. Цель и задачи такой деятельности задаются такими условиями, в которых живет современное общество и человек в частности (гиподинамия, питание, состояние окружающей среды, нервно-психическая нагрузка и т.д.).

Цель работы учителя физической культуры – использование методических приемов и здоровье – сберегающих педагогических технологий для демонстрации учащимся важности и значимости физического здоровья человека, понимания, что здоровье – основополагающее жизнедеятельности человека.

Задачи:

1. Создать условия для максимально возможного уровня развития тела детей (костной, сердечно – сосудистой, мышечной, нервной систем внутренних органов) в условиях СКОШИ;
2. Повысить уровень развития физических качеств и здоровье детей за время пребывания их в СКОШИ;
3. Подготовить к профессионально – трудовой деятельности;
4. Предупредить от вредного влияния социальной среды, то есть втягивание в нездоровый образ жизни (курение, алкоголизм, наркомания);
5. Обеспечить физический расцвет и красоту;
6. Приучить к здоровому и спортивному образу жизни.

В коррекционных школах VIII вида используются разнообразные средства и методы физического воспитания, так как физическое развитие детей с нарушением интеллекта сложный и многогранный процесс, который осуществляется с помощью двух форм:

1. Урочная;
2. Внеурочная:
 - (а) Прикладная (профессионально – трудовая подготовка);
 - (б) Физкультурно-оздоровительная (утренняя гимнастика, физкультминутки);
 - (с) Внеклассная (секции по футболу, настольному теннису и черлидингу);
 - (д) Общешкольная (Веселые старты, день здоровья и т.д.).

Процесс физического развития школьников реализуется не только по пути телесного, но и умственного, эстетического, нравственного, трудового и профессионального обучения (профессионально – прикладная физическая подготовка).

Известно, что физическое развитие детей с нарушением интеллекта отличается от показателей здоровых детей. Так же физическое развитие проходит медленнее, чем у детей нормы. Это говорит о том, что нарушение интеллекта влечет за собой и нарушение в физическом развитии.

На базе ГБ СКОУ АО «СКОШИ №1 VIII вида» были созданы условия для наблюдения за физическим развитием детей. В таблице ниже предоставлены качественные изменения ребят, которые обучаются на данный момент в 10 классе.

Таблица №1

Показатели физического развития детей с нарушением интеллекта

Фамилия, имя учащегося	2012-2013 уч. год			2013-2014 уч. год			2014-2015 уч. год		
	<i>вес (кг)</i>	<i>рост (см)</i>	<i>кистевая динамометрия</i>	<i>вес (кг)</i>	<i>рост (см)</i>	<i>кистевая динамометрия (пр., лев.)</i>	<i>вес (кг)</i>	<i>рост (см)</i>	<i>кистевая динамометрия (пр., лев.)</i>
БЗ	53	159	28 23	55,8	160,5	20 27	56	161	22 27
ПЕ	57,2	172	21 17	58,7	173,5	18 13	58	173,5	1919
ПМ	30.5	140,5	13 14	39,5	149	19 18	43,5	156	26 24
ЯЕ	65	162	29 20	68,7	164	31 30	71	163,5	30 33
ОД	40,3	147	18 14	52	158	27 22	57	167	33 30
БЕ	41,8	154	28 22	43	156.5	25 22	48	156,5	23 22
ДР	38,2	160,5	21 16	45	164,5	23 18	44,5	167	25 21

BC	48,8	168	23 25	55,1	174	25 27	56	176	27 28
AA	48,8	156	18 14	55	156,5	19 16	54,2	157	18 17
KX	49,4	168,5	29 26	59,2	177	38 36	61.5	182	45 35
KA	45	151	15 12	46	151	16 13	45	150,5	16 16
ME	53	154,5	25 24	59,5	156	27 25	59,8	156,5	27 24

Таблица наглядно показывает изменение, рост и развитие детей с нарушением интеллекта. Но особое внимание стоит уделить физическим качествам.

Физическое качество - это совокупность биологических и психических свойств личности человека, выражающие его физическую готовность осуществлять активные двигательные действия.

1) Сила - это способность человека преодолевать внешние и внутренние сопротивления, по средству мышечных напряжений.

Средствами воспитания силы являются физические упражнения с повышенным отягощением (сопротивлением), которые направлены стимулируют увеличение степени мышц. Такие средства называются силовыми.

Сила – качество, которое у детей с интеллектуальной недостаточность развито на уровне детей без нарушений. Оно компенсирует их умственную неразвитость. Но это касается только взрывной силы – преодоление значительного сопротивления в короткий промежуток времени. Поэтому детям с умственной отсталостью запрещены упражнения с отягощениями. Их можно заменить на вес собственного тела, статические упражнения в изометрическом режиме (мышечное напряжение создается за счет волевых усилий без использования внешних предметов) и использовать окружающую среду (бег в гору, против ветра и т.п.)

2) Быстрота.

Быстрота - это способность человека выполнять двигательные действия в минимальное для данных условий время, без снижения эффективности техники, выполняемого двигательного действия.

Эмоционально-волевая сфера детей-олигофренов неустойчива. Чаще все процесс возбуждения преобладает над процессом торможения. Частые аффектные вспышки, склонность к агрессии (либо заторможенность), нестабильность нервной системы физиологически влияет на развитие быстроты. В процессе физического развития эффективней всего будет разъединить скоростную способность на отдельные составляющие,

такие как: быстрота реакции; скорость выполнения отдельных движений; частота движений; стартовая скорость; скоростная выносливость; быстрота выполнения последовательных двигательных действий в целом (бег, ведение мяча).

3) Выносливость – качество противостоять физическому утомлению в процессе мышечной деятельности.

Высокая утомляемость – одна из характеристик умственно отсталых ребят. Это обосновано нарушениями факторов выносливости таких как: биоэнергетический, функциональный, личностно-психическое состояние и т.д. На занятиях физической культуры большее внимание нужно уделять развитию скоростной и координационно-двигательной выносливости. Чуть меньше на развитие силовой выносливости.

4) Гибкость – качество, характеризующее возможность человека выполнять движения с наибольшей амплитудой. Возможно, это единственное качество, которое у детей с умственной отсталостью осталось без нарушений и нет ограничений на использование каких-либо упражнений.

5) Ловкость – качество, характеризующее способность человека быстро, точно, целесообразно, экономно и находчиво, т.е. совершенно, решать двигательные задачи (особенно сложные и возникающие неожиданно).

Дети олигофрены плохо чувствуют свое тело, новое действие всегда дается им с трудом. У таких ребят полностью нарушена координация, отсутствует точность движения в пространстве, слабая зрительно-пространственная ориентировка. Плохое равновесие и все двигательные действия выполняются с большой мышечной напряженностью, иногда сопровождаются спазмами.

Упражнения, используемые на занятиях необязательно должны иметь какую-либо новизну, как у детей нормы. Лучше использовать сложно-комбинированные упражнения, но с точной формулировкой выполнения:

Таким образом можно сделать выводы, что физическое развитие умственно – отсталого школьника отличается от развития ребенка нормы. Дети с нарушением интеллекта имеют высокую мотивацию к самосовершенствованию, к воспитанию характера и самодисциплины. Физическая культура имеет большие возможности для коррекции и совершенствования моторики индивида. Многообразие физических упражнений, варьирование методов, методических приемов, условий организации занятий открывают большие возможности для максимального всестороннего развития ребенка, его потенциальных возможностей. Это обуславливает преимущество средств физического воспитания перед восстановительной трудотерапией.

Литература

1. Венцев С.И. Адаптивный спорт для лиц с нарушениями интеллекта: метод. пособие. 2-е изд., доп. и испр. / С.И. Венцев. – М.: Советский спорт, 2004. – 96 с.
2. Дубровский В.И. Лечебная физическая культура (кинезотерапия): учеб. для высш. учеб. заведений. – 3-е изд., испр. и доп. / В.И. Дубровский – М.: Гуманит. изд. Центр ВЛАДОС, 2004. – 624 с.
3. Теория и организация адаптивной физической культуры: учебник. В 2 т. Т. 1: Введение в специальность. История, организация и общая характеристика адаптивной физической культуры / Под общей ред. проф. С.П. Евсеева. – 2-е изд., испр. и доп. – М.: Советский спорт, 2005. – 296 с.
4. Янкевич И.Е., Пташкина В.Н. Обучение элементам черлидинга учащихся специальной коррекционной школы-интерната VIII вида. Чир-данс (чир данс фристайл): учебно-методическое пособие. / И.Е. Янкевич, В.Н. Пташкина – Астрахань: Издатель: Сорокин Роман Васильевич, 2015. – 96 с.

ОСОБЕННОСТИ ПРОВЕДЕНИЯ ЗАНЯТИЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ С ДЕТЬМИ, ИМЕЮЩИМИ ИНТЕЛЛЕКТУАЛЬНЫЕ НАРУШЕНИЯ

Пупынин Е.И., Твердохлебов Е.С., Климова В.К.

ГБОУ «Новооскольская специальная общеобразовательная школа-интернат»

Белгородский государственный национальный исследовательский университет

Одной из важных проблем современного общества является проблема инвалидности с учетом ее медицинского, социального, нравственного и экономического значения. Во всем мире наблюдается неуклонный рост числа детей-инвалидов, но в России рост детской инвалидности приобретает поистине общенациональный характер. Установлено, что структура инвалидности детей от 0 до 17 лет по нозологическим формам в течение длительного времени остается достаточно стабильной. Ведущие ранговые места в ней занимают болезни нервной системы, психические расстройства (более 70% — умственная отсталость) и врожденные аномалии развития. В Российской Федерации дети-инвалиды составляют, по разным оценкам, от 1,5-2,5 до 4,5% детского населения [4].

По оценке МЗиСР РФ в ближайшие годы прогнозируется дальнейший рост этого показателя на фоне снижения численности населения, ухудшения характеристик его здоровья и неблагоприятной социальной ситуации в большинстве российских семей. В структуре инвалидности с учетом возраста преобладают подростки. Во всех возрастных группах детей-инвалидов лидируют мальчики (58%), уровень инвалидности среди них выше, чем среди девочек в 1,2-1,7 раза [1].

Согласно статистическим данным, на 1 января 2015 года в Белгородской области насчитывалось 5 067 детей-инвалидов [5]. Многие из них страдают умственной отсталостью, что осложняет их обучение и социализацию. Для таких детей в Белгородской области работают 3 государственных специальных образовательных учреждения школ-интернатов (Валуйки, Новый Оскол, Алексеевка).

В каждой специальной школе для детей с ограниченными возможностями здоровья физическое воспитание является неотъемлемой частью комплексной системы учебно-воспитательной работы. Оно направлено на решение образовательных, воспитательных, коррекционно-компенсаторных и лечебно-оздоровительных задач и осуществляется в тесной связи с умственным, нравственным, эстетическим воспитанием и трудовым обучением. Физическое воспитание как одно из средств успешной социальной интеграции занимает доминирующее положение в подготовке учащихся с ограниченными возможностями здоровья к самостоятельной жизни и производственному труду.

Для детей, обучающихся в таком образовательном учреждении характерно наличие разнообразных нарушений психического и физического развития, обусловленных органическим поражением центральной нервной системы различной этиологии, возникающих на разных возрастных этапах индивидуального развития. Усиление познотонических рефлексов вследствие снижения тонуса коры головного мозга затрудняет выполнение двигательных действий. У таких детей отмечается неравномерное распределение силы мышц, что приводит к скованности в движениях и трудностям при выполнении сложно координированных движений. Нередко у детей встречаются стертые двигательные нарушения, которые проявляются при значительной физической нагрузке, при выполнении точно дозированных мышечных усилий, при перекрестной координации движений, усложненной пространственно-временной организации моторного акта.

Для педагога, ведущего занятия по физической культуре в школе такого типа необходимо согласовывать свою рабочую программу с последними достижениями теории и практики общей специальной педагогики и психологии, теории и методики физической культуры, спорта, технологий, укрепляющих здоровье.

Программа ориентирует учителя на последовательное решение основных задач физического воспитания:

- укрепления здоровья, физического развития и повышения работоспособности обучающихся;
- развитие и совершенствование двигательных умений и навыков;
- приобретение знаний в области гигиены, теоретических сведений по физкультуре;
- развитие чувства темпа и ритма, координации движений;

- формирование навыков правильной осанки в статическом положении и в движении;
- усвоение обучающимися речевого материала, используемого учителем на уроках по физической культуре

В рабочую программу ГБОУ «Новооскольская специальная общеобразовательная школа-интернат» для 5 классов, составленную на основе программы для детей с отклонениями в развитии, включены следующие разделы: спортивные игры, гимнастика с элементами акробатики, легкая атлетика.

Количество часов, отводимых на освоение рабочей программы 5 класса, соответствует базисному учебному плану для специальных (коррекционных) учреждений VIII вида, утвержденному 23.06.2006 г и рекомендациям, приведенным в работе [2,3]. Рабочая программа рассчитана на 105 ч. (35 недель по 3 ч. в неделю). В связи с климатическими условиями, отсутствием материальной базы раздел «Лыжная подготовка» не вошёл в рабочую программу. За счет этого увеличено количество часов на изучение разделов «Легкая атлетика» и «Спортивные и подвижные игры».

Особенности работы с обучающимися состоит в том, что практически все имеют диагноз «легкая умственная отсталость и «минимальная мозговая дисфункция», осложненные сопутствующими патологиями различных систем организма. Наполняемость класса – до 12 человек.

Следует отметить, недоразвитие интеллекта и речи детей приводит к недостаточному осмыслению речевых инструкций и заданий. Этот факт требует дополнительного внимания учителя физкультуры при организации учебной работы и при проведении спортивно-массовых внеклассных мероприятий с детьми.

Контроль за уровнем физического развития и двигательной активностью обучающихся, занимающихся по модифицированной программе с увеличением количества времени, отводимого на легкую атлетику, осуществляется сдачей контрольных нормативов: бег 60м; прыжок в длину с места; метание малого мяча на дальность; бросок набивного мяча (1кг) из-за головы двумя руками из положения сидя ноги врозь. Тесты проводятся 2 раза в год: в сентябре и в мае во время школьных соревнований по лёгкой атлетике.

За период обучения в 2014-2015 году у 11 пятиклассников, пробежавших дистанцию 60 м, было отмечено уменьшение времени преодоления дистанции в среднем на 1 секунду. Лучший индивидуальный результат-уменьшение времени на 2 с. Однако у одного из учеников отмечено увеличение времени прохождения дистанции с 13.06 с в сентябре (первое тестирование) до 16.0 с в мае (второе тестирование).

При выполнении теста «прыжок в длину с места» улучшение результатов отмечено у 9 человек из 12 (в среднем на 11 см). У трех пятиклассников зафиксировано уменьшение длины прыжка в диапазоне от 5 до 20 см.

Результаты в упражнении «метание малого мяча на дальность» увеличились у 8 человек (в среднем на 2,68 м). У четырех человек произошло уменьшение результатов от 2 м до 4 метров.

При выполнении прыжков в длину с места у 3 человек результаты за год не изменились, у двоих уменьшились на 40 см и 15 см соответственно, у остальных средний прирост составлял примерно 28 см.

Заключение. Для проведения уроков физкультуры с детьми, имеющими отклонения в развитии, от учителя требуется учет различий в уровне двигательной подготовленности воспитанников и реализация строго дифференцированного и индивидуального подхода в обучении. По динамике развития физических качеств возможно в определенной мере оценить эффективность процесса коррекции и компенсации здоровья обучающихся.

Литература

1. Дьяченко, В.Г. Руководство по социальной педиатрии. [Текст] / В.Г. Дьяченко, М.Ф. Рзянкина Л.В. Солохина.- Хабаровск: Дальневосточный государственный медицинский университет, 2010.- 220с.
2. Мозговой, В.М. Уроки физической культуры в начальных классах [Текст] / В.М. Мозговой.- М.: Просвещение, 2009.- 272 с.
3. Программы специальных (коррекционных) образовательных учреждений 8 вида: 5-9 кл.: В 2 сб. / Под ред. В.В. Воронковой.- М.: Гуманитар. изд. центр ВЛАДОС. 2010.- Сб.1.- С.165-209.
4. Сунагатова, Л. В. Влияние адаптивного спорта на социальную адаптацию инвалидов [Текст] / Л. В. Сунагатова, У. А. Марченкова // Молодой ученый. - 2012. - №12. - С. 603-607.
5. Сайт Федеральная служба государственной статистики [электронный ресурс] http://www.gks.ru/wps/wcm/connect/rosstat_main/rosstat/ru/statistics/population/disabilities/#

МЕТОДИКИ И ТЕХНОЛОГИИ АДАПТИВНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ ДЛЯ РЕАБИЛИТАЦИИ ДЕТЕЙ С НАРУШЕНИЯМИ СЛУХА

Селиванов Е.В., Почернина М.Г.

Харьковский национальный медицинский университет

Введение. Проблемы со слухом сегодня наблюдаются у многих детей дошкольного и школьного возраста [1, 3]. Они могут быть обусловлены наследственными факторами, могут быть врожденными или приобретенными. Врожденные тугоухость или глухота могут

развиваться вследствие инфекционных заболеваний, перенесенных женщиной во время беременности, употребления ею определенных химических и лекарственных веществ, травмами плода. Приобретенные нарушения чаще всего являются следствием поражения звуковоспринимающего или звукопроводящего аппарата.

Тугоухость или глухота оказывают ярко выраженное негативное воздействие на качество жизни детей. Эти состояния препятствуют нормальному развитию, процессу обучения, социальной адаптации [5]. Поэтому огромное значение имеет грамотная реабилитация пациентов со стойкими нарушениями слуха. Причем работать нужно, в первую очередь, с детьми, а не со взрослыми пациентами, поскольку они более восприимчивы [2, 4].

Патологии слуха оказывают негативное влияние на функции вестибулярного аппарата, что приводит к нарушениям формирования двигательной сферы. Поэтому современные методики адаптивной физической культуры признаны весьма перспективными для реабилитации детей с заболеваниями органов слуха. Также существует мнение, что, воздействуя на вестибулярный аппарат, можно повлиять на слуховое восприятие ребенка [6]. Ведь вестибулярный аппарат в состоянии раздражения способен функционально адаптироваться к таким раздражителям, каковыми являются физические упражнения, вследствие чего его реактивность ощутимо снижается.

Цель исследования. На основе данных о состоянии детей со стойкими нарушениями слуха оценить целесообразность использования методов адаптивной физической культуры для их реабилитации и разработать эффективную программу занятий.

Материалы и методы исследования. Применялся метод анализа и обобщения научно-методической литературы согласно данной проблематике, педагогический эксперимент и наблюдение, систематизация.

Результаты исследований, статистические данные и их значение. По данным Всемирной организации здравоохранения, на 1000 новорожденных приходится один ребенок с врожденными нарушениями слуха. При этом на долю врожденных патологий по статистике приходится всего 18% случаев заболевания. В 82% случаев тугоухость или глухота развиваются у детей в возрасте 9–18 месяцев – в доречевой период или в процессе становления речи.

Психофизическое развитие и развитие двигательных способностей детей с патологиями слуха имеет определенную специфику. Нарушения процесса становления речи мешают ребенку полноценно овладевать необходимыми ему двигательными навыками. Другими словами, патологии слуха сопровождаются дисгармоничным физическим развитием (табл. 1). Именно поэтому целесообразной является реабилитация маленьких пациентов с использованием методов и средств адаптивной физической культуры.

Таблица 1

**Данные о нарушениях двигательной сферы у детей со стойкими заболеваниями
органов слуха**

Тип нарушения двигательной сферы	Количество случаев, %
Снижение уровня развития основных физических качеств: слишком низкие показатели по сравнению с нормой скоростных и скоростно-силовых качеств, неудовлетворительное состояние основных групп мышц	12,0–30,0
Трудности с сохранением статического равновесия	до 30,0
Трудности с сохранением динамического равновесия	до 21,0
Плохая координация движений, задержка моторного развития	80,0
Дефекты опорно-двигательного аппарата (сколиоз, искривление позвоночника, плоскостопие)	43,6
Низкий уровень ориентирования в пространстве	62,0

На основе этих статистических данных, четко подтверждающих взаимосвязь состояния органов слуха и опорно-двигательного аппарата, нами был сделан вывод о важности использования методик адаптивной физической культуры в процессе реабилитации пациентов. Сегодня им не уделяется достаточное внимание, поскольку реабилитацией детей с нарушениями слуха занимаются, преимущественно, медики. Подобный односторонний подход недостаточно эффективен и требует корректировки. Ведь недаром многие исследователи, занимающиеся изучением этой проблемы ранее, связывали недостаточный уровень развития двигательной сферы детей, страдающих глухотой или тугоухостью, со снижением функциональной активности вестибулярного аппарата.

Методика коррекции двигательных нарушений у детей с нарушениями слуха. На основе наблюдений за состоянием группы детей, являющихся воспитанниками Харьковского областного специального общеобразовательного учебно-воспитательного комплекса, было установлено, что мальчикам и девочкам дошкольного и школьного возраста требуются:

- развитие и коррекция способностей к усвоению ритма движений;
- развитие и коррекция способностей к быстрому реагированию;
- развитие и коррекция способностей к дифференцированию основных параметров движений;
- развитие и коррекция навыков пространственной реабилитации;
- развитие мелкой моторики пальцев.

Для достижения этих целей нами предлагается комплекс скоростно-силовых упражнений, в основе которого будут находиться: бег, прыжки, метания.

Комплекс подразумевает полноценное воздействие на организм ребенка с нарушениями слуха, способствующее улучшению функционирования его вестибулярного аппарата, общего состояния здоровья, социальной адаптации (табл. 2).

Таблица 2

Варианты скоростно-силовых упражнений для развития координационных способностей и улучшения состояния опорно-двигательного аппарата ребенка

№ п/п	Наименование упражнения	Направленность и эффективность
1.	Прыжки через предметы	Развитие чувства ритма, глазомера, координации
2.	Прыжки на одной ноге	Развитие динамического равновесия
3.	Многоскоки	Развитие координации, согласование движений конечностей
4.	Прыжок в длину с места	Дифференцирование пространственных усилий, развитие глазомера
5.	Прыжок в длину с разбега	Развитие координации движений, усвоение ритма, темпа
6.	Прыжок вверх к подвешенному предмету	Дифференцирование мышечных усилий, развитие глазомера и координации
7.	Спрыгивание со скамейки в указанное место	Дифференцирование пространственных параметров движения и мышечных усилий
8.	Прыжки со скакалкой	Согласование движений конечностей, развитие равновесия, чувства ритма
9.	Бег на 5 или 10 м.	Развитие координации движений
10.	Бег со сменой направления по сигналу	Дифференцирование пространственных параметров, концентрация внимания
11.	Бег по кругу с варьированием диаметра	Дифференцирование пространственных параметров движения, развитие равновесия
12.	Челночный бег 3х5 м.	Развитие способности ориентироваться в пространстве, а также концентрации внимания
13.	Бег спиной вперед	Развитие способности ориентироваться в пространстве, равновесия

14.	Метание мяча левой и правой рукой	Дифференцирование пространственных параметров движения и мышечных усилий, развитие координации
15.	Метание мяча в вертикальную или горизонтальную цель	Дифференцирование пространственных параметров движения и мышечных усилий
16.	Метание мяча сбоку, снизу, сверху	Развитие координации движений
17.	Метание разных по диаметру и весу снарядов в цель или на дальность	Развитие координации движений, дифференцирование пространственных параметров
18.	Толкание от груди набивного мяча весом 0,5–1 кг.	Дифференцирование мышечных усилий, согласованная работа разных групп мышц
19.	Толкание набивного мяча одной рукой	Развитие координации движений
20.	Бросок набивного мяча из-за головы	Дифференцирование мышечных усилий, согласованная работа конечностей
21.	Ходьба с переступанием предметов	Развитие равновесия
22.	Ходьба по кругу в разных направлениях	Развитие равновесия
23.	Прыжки со скакалкой с изменением темпа	Коррекция функциональности вестибулярного аппарата
24.	Езда на велосипеде или самокате	Развитие равновесия

Количество и скорость выполнения упражнений зависят от возраста детей и особенностей их физического развития. Кроме того, важно учитывать, что задачи коррекции физического и психофизического развития детей с нарушениями слуха лучше всего решаются в игровой деятельности. Заниматься с дошкольниками и школьниками младших классов, страдающими глухотой и тугоухостью необходимо регулярно, варьируя нагрузку. В теплое время года занятия рекомендуется проводить на свежем воздухе.

Выводы:

1. Около 1–2% детей дошкольного и школьного возраста страдают глухотой или тугоухостью. Это может быть обусловлено врожденными или приобретенными патологиями, наследственными факторами.

2. Патологии органов слуха оказывают негативное воздействие на функционирование вестибулярного аппарата и общую двигательную активность ребенка.

3. С целью реабилитации и социальной адаптации детей с нарушениями слуха целесообразно использовать современные методики адаптивной физической культуры.

4. Комплекс упражнений для каждой группы детей должен разрабатываться индивидуально.

Литература

1. Афанасьева О. Вплив комплексної програми фізичної реабілітації на функціональний стан хребта слабочуючих дітей середнього шкільного віку з порушенням постави / О. Афанасьева // Спортивний вісник Придніпров'я. – 2013. – №. 1. – С. 152–155.

2. Демчук С. Аналіз інноваційних програм із фізичного виховання, спрямованих на корекцію порушень рухової сфери дітей із депривацією слуху / С. Демчук, І. Випасняк // Молодіжний науковий вісник Східноєвропейського національного університету імені Лесі Українки – 2015. – № 17 – С. 125–129.

3. Кашуба В. О. Інноваційні підходи до корекції порушень постави слабочуючих школярів у процесі фізичного виховання / В. О. Кашуба, Х. А. Н. Зіяд, С. П. Демчук // Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві. – 2014. – №. 3. – С. 54–58.

4. Сокирко А. С. / Влияние игровой деятельности на психомоторные функции глухих подростков / А. С. Сокирко // Педагогика, психология и медико-биологические проблемы физического воспитания и спорта. – № 6. – 2007. – С. 266–269

5. Федорчак С. М. Фізичне виховання дітей шкільного віку з вадами слуху / С. М. Федорчак, Л. К. Кожевнікова, М. Ю. Коржевський // Слобожанський науково-спортивний вісник. – № 2. – 2009. – С. 25–27.

6. Частные методики адаптивной физической культуры : Учебное пособие / Под ред. Л. В. Шапковой. – М. : Советский спорт, 2003. – 464 с.

ДИНАМИКА ОБЩЕЙ И СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ СЛАБОСЛЫШАЩИХ ПОДРОСТКОВ 13–15 ЛЕТ ПОД ВОЗДЕЙСТВИЕМ ЗАНЯТИЙ ФУТБОЛОМ

Янкевич И.Е.

ФГБОУ ВПО «Астраханский государственный университет»

Футбол как спортивная игра один из самых популярных и зрелищных видов спорта, в том числе и среди слабослышащих и глухих спортсменов России и мира.

Физическая культура и спорт слабослышащих подростков имеет огромное значение как важное коррекционно-воспитательное средство преодоления дефектов физического развития, формирования нравственных качеств для полноценной подготовки к жизни в

обществе детей с отклонениями в психофизическом развитии. При этом решается важная задача реабилитации лиц с потерей слуха.

В процессе проведения экспериментального исследования были скомплектованы две группы слабослышащих подростков 13–15 летнего возраста, занимающихся футболом (контрольная и экспериментальная групп) по 22 человека соответственно. Испытуемые были сформированы из учащихся специальной коррекционной школы-интерната I и II вида для обучающихся воспитанников с отклонениями в развитии (слабослышащие) г. Астрахани и Астраханской области. Обе группы тренировались в течении года в одной команде, под руководством одного тренера. На момент проведения эксперимента спортсмены имели практически одинаковый уровень физической подготовленности.

Показатели физической подготовленности слабослышащих подростков контрольной и экспериментальной групп, занимающихся футболом, в процессе обследований в начале и конце каждого этапа педагогического.

Согласно представленным данным все показатели имеют позитивную динамику в контрольной и экспериментальной группах. Следует отметить, что в контрольной группе результаты значимы, за исключением теста на сгибание рук в упоре лежа. Этот показатель, несмотря на позитивную динамику с приростом 4% ($T_{эмп} = 85$) находится в зоне не значимости, вероятность отклонения 5% ($p > 0,05$). Значимые показатели с вероятностью отклонения 1% ($p < 0,01$) контрольной группы получены в беге на 30 м показатели снизились на 2,3% ($T_{эмп} = 15$); в челночном беге 7х50 на 3,1% ($T_{эмп} = 23$); в беге 3000 м на 8,1% ($T_{эмп} = 44,5$); повысились в показателям в тестах – наклон вперед на 2,5% ($T_{эмп} = 11,5$); наклоны вперед из положения лежа на спине на 6,1% ($T_{эмп} = 15$); подтягивание на перекладине на 2,5% ($T_{эмп} = 1$).

При этом экспериментальной группе все полученные результаты значимы с вероятностью отклонения 1% ($p < 0,01$) и имеют позитивную динамику, так в беге на 30 м показатели снизились на 9,3% ($T_{эмп} = 6$); в челночном беге 7х50 на 9,5% ($T_{эмп} = 6$); в беге 3000 м на 9,3% ($T_{эмп} = 1$); а так же повысились в показателям в тестах - наклон вперед 12,2% ($T_{эмп} = 6$); наклоны вперед из положения лежа на спине на 10,8% ($T_{эмп} = 3$); подтягивание на перекладине на 11,6% ($T_{эмп} = 1,5$).

Динамика некоторых показателей контрольной и экспериментальной групп, отражающая наибольший прирост, который представлен на рис.1.

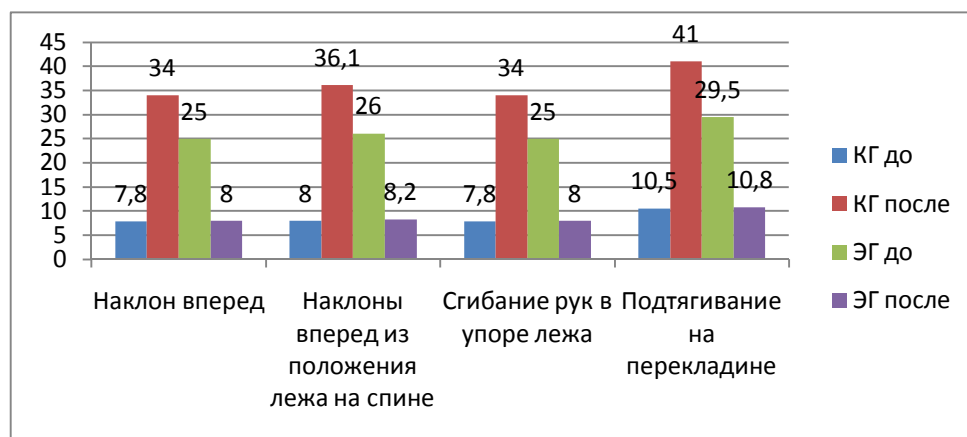


Рис.1. Динамика показателей общей физической подготовки футболистов экспериментальной и контрольной групп ($n=22$)

Рассматривая результаты выполнения контрольных испытаний слабослышащими подростками 13–15 летнего возраста для оценки уровня специальной физической подготовки, можно отметить улучшение как в контрольной, так и в экспериментальной группах.

Достоверно возросли результаты в контрольной группе, отмечаются значимые показатели с вероятностью 1% ($p<0,01$) в беге 30 м с ведением мяча на 9,8% ($T_{\text{эмп}}=3$); удара по воротам на точность, составив в начале исследования 6,3 балла, к моменту окончания исследования испытуемые показали результат на точность 6,9 баллов из 15-ти возможных, что составляет 10,9% ($T_{\text{эмп}}=1$); в тесте на жонглирование показатели возросли на 11,2% ($T_{\text{эмп}}=1$); во вбрасывании возросли на 12,4% ($T_{\text{эмп}}=19,5$); и в прыжке вверх на 12,4% ($T_{\text{эмп}}=9,5$). В данной группе были не значимые результаты с вероятностью отклонения 5% ($p>0,05$), полученные в комплексном тесте при снижении показателей на 9,7% ($T_{\text{эмп}}=67,5$); ударах на дальность при повышении показателей 10,3% ($T_{\text{эмп}}=74,5$). Испытуемые указанной группы, в тесте на определение уровня ловкости в обращении с мячом, при позитивной динамики с результатами 0,29 до 0,34 баллов, что составляет 11,7 % ($T_{\text{эмп}}=10$) попадают в зону неопределенности с вероятностью отклонения 5% ($p>0,05$).

При анализе проведенных контрольных испытаний в экспериментальной группе не значимые результаты с вероятностью отклонения 5% ($p>0,05$), выявлены только при определении показателей в тесте ударов на дальность. Отмечается позитивная динамика на 10,6% ($T_{\text{эмп}}=64,5$), которая не является значимой.

По остальным контрольным нормативам при определении специальной физической подготовки испытуемых экспериментальной группы полученные данным имеют значимые показатели с вероятностью отклонения 1% ($p<0,01$): бег на 30 м с ведением мяча снизился 9,5% ($T_{\text{эмп}}=11$); удары по воротам на точность повысились на 12% ($T_{\text{эмп}}=1$); жонглирование

мячом увеличились на 11,4% ($T_{эмп}=2$); ловкость в обращении с мячом поднялись с на 15,7% ($T_{эмп}=6$); во вбрасывании – 13,9% ($T_{эмп}=2$); в прыжке вверх на 10,6% ($T_{эмп}=5,5$); в комплексном тесте снизились на 9,5% ($T_{эмп}=5$).

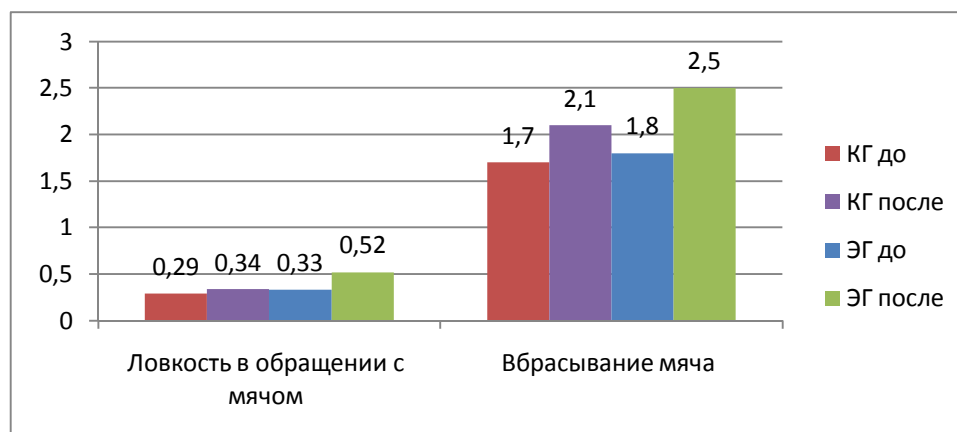


Рис.2. Динамика показателей специальной физической подготовки футболистов экспериментальной и контрольной группы ($n=22$)

Прирост результатов в ударе на дальность составил в экспериментальной группе 3,2 м., а в контрольной только – 1,4 м.

Незначительные различия в показателях физического различия спортсменов можно объяснить следующим. Физическая нагрузка, как в контрольной, так и в экспериментальной группах увеличивалась. Различались лишь акценты на совершенствование тех или иных физических способностей.

Так, показатели скорости, скоростной и общей выносливости, скоростно-силовых возможностей, гибкости увеличились как в контрольной так и в экспериментальной группах. Вместе с тем, прирост уровня исследуемых физических качеств у слабослышащих подростков, занимающихся футболом, был существенно выше, по отношению к показателями испытуемых контрольной группы. При этом увеличение показателей физической подготовки у испытуемых экспериментальной группы было статически достоверным по всем изучаемым позициям. Это объясняется использованием футболистами экспериментальной группы в течение года в процессе общей и специальной физической подготовки специальных упражнений на развитие физических способностей с акцентом на гибкость, координацию и скорость и упражнений для повышения уровня технической и тактической подготовленности с акцентом на отстающие физические способности.

Литература

1. Кузнецов А. Настольная книга детского тренера. III этап (13–15 лет). / А. Кузнецов. – М.: Олимпия, Человек, 2007. – 311 с.

2. Махов А.С. Десятый, юбилейный турнир среди инвалидов по футболу на Кубок Президента Российской Федерации: результаты и перспективы / А.С. Махов // Адаптивная физическая культура. – 2012. – N 4 (52). – С. 51–53
3. Хода Л.Д. Адаптивная физическая культура в социальной интеграции незлышащих людей: монография / Л.Д. Хода. – Нерюнгри: Изд-во ТИ (ф) ГОУВПО «ЯГУ», 2006. – 151 с.
4. Янкевич И.Е. Спортивная подготовка слабослышащих футболистов: содержание, виды, специфика. / И.Е. Янкевич.- Интернет-журнал «Науковедение». 2013 №6 (19) [Электронный ресурс]. – М. 2013. – Ид. номер ФГУП НТЦ "Информрегистр" 187PVN613. – Режим доступа: <http://naukovedenie.ru/PDF/187PVN613.pdf>, свободный – Загл. с экрана. – Яз. рус., англ.

Современное состояние и перспективы развития спортивной подготовки

**МЕТОДИКА РАЗВИТИЯ ГИБКОСТИ С ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ ДИНАМИЧЕСКИХ И
СТАТИЧЕСКИХ УПРАЖНЕНИЙ ПРИ ОБУЧЕНИИ ЮНЫХ ГИМНАСТОК
ЭЛЕМЕНТАМ СТРУКТУРНЫХ ГРУПП**

Арсенко Е.А., Клименко А.С.

Белгородский государственный национальный исследовательский университет

Старооскольский филиал НИУ «БелГУ»

Высокий уровень сложности движений, их связок и комбинаций, требований к артистичности их выполнения в соревновательных композициях гимнасток экстра-класса в художественной гимнастике берет свое начало на этапе начальной подготовки спортсменок [3,4]. В соответствии с правилами соревнований по художественной гимнастике [10] юные гимнастки должны исполнять в соревновательных композициях высокоамплитудные элементы структурных групп (прыжки, равновесия, повороты, наклоны). Непременным условием выполнения этих элементов является наличие значительной подвижности в различных суставах [2, 5, 6, 8]). Именно поэтому на этапе начальной подготовки возросли требования к амплитуде движений в соревновательных элементах [7, 9].

В связи с этим, анализ и обобщение научно-методической литературы свидетельствуют о существовании противоречия между необходимостью повышения уровня развития гибкости юных гимнасток, занимающихся художественной гимнастикой, с одной стороны, и недостаточной научно-методической разработанностью вопросов развития гибкости юных гимнасток, с другой. Необходимость разрешения данного противоречия определила актуальность проблемы нашего исследования, которая заключается в том, что при современной ориентации художественной гимнастики на возросшие требования к амплитудам движений в элементах структурных групп в теории и практике спорта отсутствуют научно-обоснованные сведения о методике развития гибкости, соответствующей возрастным особенностям юных гимнасток на этапе начальной подготовки.

Объект исследования: учебно-тренировочный процесс юных гимнасток 7-8 лет, занимающихся художественной гимнастикой на этапе начальной подготовки.

Предмет исследования: методика развития гибкости в художественной гимнастике.

Цель исследования: разработать и экспериментально обосновать методику развития

гибкости с использованием динамических и статических упражнений при обучении юных гимнасток элементам структурных групп на этапе начальной подготовки.

Задачи исследования:

1. Изучить и проанализировать научно-методическую литературу по вопросам развития гибкости.
2. Разработать методику развития гибкости с использованием динамических и статических упражнений при обучении юных гимнасток элементам структурных групп на этапе начальной подготовки.
3. Выявить эффективность разработанной методики.
4. Разработать практические рекомендации по применению методики развития гибкости с использованием динамических и статических упражнений при обучении юных гимнасток элементам структурных групп на этапе начальной подготовки в художественной гимнастике.

Гипотеза исследования. Предполагалось, что развитие гибкости юных гимнасток на этапе начальной подготовки в художественной гимнастике будет проходить наиболее эффективно, если ее развивать в соответствии с требованиями к технике осваиваемых высокоамплитудных элементов структурных групп («прыжки», «равновесия», «повороты» и «наклоны»), входящих в соревновательные композиции, применяя динамические и статические упражнения.

Методы исследования:

- теоретический анализ и обобщение научно-методической литературы;
- педагогическое тестирование;
- педагогический эксперимент;
- педагогические наблюдения;
- методы математической статистики.

Педагогический эксперимент проводился в течение 9 месяцев, с сентября по май 2014-2015 учебного года. В нем приняли участие юные гимнастки 7-8 лет МБОУ ДОД «ДЮСШ» отделения художественной гимнастики г. Губкина групп начальной подготовки 3-го года обучения, в количестве 30 человек, которые составили экспериментальную и контрольную группы по 15 человек в каждой. Занятия проводились 4 раза в неделю по 2 часа.

Нами разработана методика развития гибкости с использованием динамических и статических упражнений при обучении юных гимнасток элементам структурных групп на этапе начальной подготовки в художественной гимнастике.

Процесс развития гибкости в экспериментальной группе проходил в три этапа.

На первом этапе (суставная гимнастика) использовались упражнения для развития пассивной подвижности в голеностопных, тазобедренных, плечевых суставах и двигательные действия к структурным группам. Продолжительность первого этапа составила два месяца.

Второй этап (специализированная подвижность в суставах) предполагает применение специальных упражнений на гибкость с выполнением их по амплитудам, направлению движений в соответствии с осваиваемыми элементами структурных групп.

Продолжительность второго этапа составила три месяца.

На третьем этапе (поддержание достигнутого уровня гибкости) предусмотрено совершенствование гибкости при соединении высокоамплитудных элементов структурных групп в соревновательных упражнениях. Продолжительность третьего этапа составила четыре месяца.

Упражнения на гибкость выполнялись перед элементами структурных групп, обеспечивая структурное сходство с двигательными действиями в стадии реализации прыжков, равновесий, поворотов и наклонов.

Для освоения равновесий и поворотов в основной части занятий предусматривались активно-статические упражнения. Для освоения элементов прыжков, предусматривались активно-динамические упражнения.

В экспериментальной группе реализовывалась методика развития гибкости с использованием динамических и статических упражнений при обучении юных гимнасток элементам структурных групп. В контрольной группе процесс развития гибкости осуществлялся по методике концентрированного применения упражнений на гибкость в различных частях занятий в соответствии с учебной программой для ДЮСШ по художественной гимнастике [8].

Эффективность разработанной методики оценивалась посредством сравнения показателей уровня развития гибкости юных гимнасток 7-8 лет экспериментальной и контрольной групп до и после эксперимента.

Тестирование гибкости проводилось в начале и в конце педагогического эксперимента.

Для определения уровня развития гибкости применялись тесты из учебной программы по художественной гимнастике для ДЮСШ, СДЮШОР, ШВСМ [8]:

1. Наклон вперед из положения седа (см) – «складка» для определения подвижности позвоночного столба:
2. «Мост» (см), для определения подвижности позвоночного столба.
3. «Корзинка» (см), для определения подвижности позвоночного столба.

4. Поперечный шпагат (см), для определения подвижности тазобедренного сустава.

5. «Ласточка» (°), для определения подвижности тазобедренного сустава.

6. Выкрут прямых рук назад (см), для определения подвижности в плечевом суставе.

7. Сгибание в голеностопном суставе (см), для определения подвижности в голеностопном суставе.

Анализ исходного уровня развития гибкости у юных гимнасток 7-8 лет, занимающихся художественной гимнастикой, показал, что до начала эксперимента дети экспериментальной и контрольной групп не имели достоверных различий в результатах контрольных упражнений ($P > 0,05$).

После завершения эксперимента в экспериментальной группе наблюдается значительное и достоверное улучшение результатов во всех контрольных упражнениях.

Результаты исследования в тесте – «Наклон вперед», характеризующем подвижность позвоночного столба, показали, что в конце исследования произошли существенные и достоверные сдвиги в экспериментальной группе – на 6,2 см ($P < 0,01$), с $4,5 \pm 0,24$ см до $10,7 \pm 0,55$ см, в то время, как в контрольной группе – на 1,7 см ($P > 0,05$), с $4,3 \pm 0,25$ см до $6,0 \pm 0,35$ см.

Тестирование проводилось так, что в каждом последующем тесте напрягались те мышцы, которые в предыдущем были расслаблены. Такое равномерное распределение нагрузки способствовало формированию правильной осанки [1].

Результаты исследования в тесте – «Мост», характеризующем подвижность позвоночного столба, показали, что в конце эксперимента произошли улучшения результатов у испытуемых экспериментальной группы – на 9,1 см ($P < 0,01$), с $18,8 \pm 1,12$ см до $9,7 \pm 0,51$ см, а в контрольной группе – на 3,3 см ($P > 0,05$) с $18,5 \pm 1,17$ см до $15,2 \pm 0,97$ см.

Анализируя результаты исследования в тесте – «Корзинка» (см), характеризующем подвижность позвоночного столба, мы отмечаем в конце исследования достоверные изменения в экспериментальной группе. Показатели в этом тесте улучшились на 8,2 см ($P < 0,01$) с $15,4 \pm 1,11$ см до $7,2 \pm 0,49$ см, а у гимнасток контрольной группы эти изменения были значительно меньше – на 3,4 см ($P > 0,05$) с $15,5 \pm 1,14$ см до $12,1 \pm 0,87$ см.

Результаты исследования в тесте – «Поперечный шпагат», характеризующем подвижность в тазобедренном суставе, показали, что в конце эксперимента произошли значительные и достоверные изменения результатов у испытуемых экспериментальной группы на 5,8 см ($P < 0,05$) с $10,5 \pm 0,54$ см до $4,7 \pm 0,25$ см, в то время, как в контрольной группе – на 1,8 см ($P > 0,05$), с $10,3 \pm 0,51$ см до $8,5 \pm 0,50$ см.

Подвижность в тазобедренном суставе в экспериментальной группе в тесте –

«Ласточка», увеличилась на $10,6^{\circ}$ ($P < 0,05$), с $58,1 \pm 2,54^{\circ}$ до $68,7 \pm 2,74^{\circ}$, а в контрольной на $5,2^{\circ}$ ($P > 0,05$) с $56,4 \pm 2,51^{\circ}$ до $61,6 \pm 2,57^{\circ}$.

Подвижность в плечевом суставе в экспериментальной группе в тесте – «Выкрут прямых рук назад», увеличилась на 10,9 см ($P < 0,05$), с $38,8 \pm 1,48$ см до $27,9 \pm 1,24$ см, а в контрольной на 4,5 см ($P > 0,05$), с $39,1 \pm 1,52$ см до $34,6 \pm 1,37$ см.

Подвижность в голеностопном суставе в экспериментальной группе в тесте – «Сгибание в голеностопном суставе» увеличилась на 4,2 см ($P < 0,05$), с $8,7 \pm 0,51$ см до $4,5 \pm 0,32$ см, а в контрольной группе – на 1,6 см ($P > 0,05$) с $8,8 \pm 0,52$ см до $7,2 \pm 0,41$ см.

После эксперимента между экспериментальной и контрольной группами наблюдаются достоверные различия по всем тестам.

Наиболее высокий прирост показателей достигнут в тестах – «Мост» ($P < 0,01$) и «Корзинка» ($P < 0,01$), характеризующих подвижность позвоночного столба.

Таким образом, разработанная методика развития гибкости с использованием динамических и статических упражнений при обучении юных гимнасток элементам структурных групп на этапе начальной подготовки способствовала достоверному увеличению показателей подвижности позвоночного столба, а также подвижности в тазобедренном, плечевом и голеностопном суставах в экспериментальной группе.

Литература

1. Аксимова Т.Г. Формирование правильной осанки и коррекция плоскостопия у дошкольников: рекомендации, занятия, игры, упражнения / Т.Г. Аксимова, С.А. Ульянова ; под ред. Р.А. Ереминой. – 2-е изд. – Волгоград : Учитель, 2011. – 146.
2. Алтер, М.Д. Наука о гибкости. Пер с англ. / М.Д. Алтер. – Киев: Олимпийская литература, 2001. – 423 с.
3. Винер-Усманова И.А. Художественная гимнастика: история, состояние и перспективы развития / И.А. Винер-Усманова, Е.С. Крючек, Е.Е. Медведева, Р. Н. Терехина. – Изд-во «Человек». – Москва, 2014. – 216 с.
4. Губа В.П. Основы спортивной подготовки: методы оценки и прогнозирования / В.П. Губа. – Москва : Советский спорт, 2012. – 384 с.
5. Иваницкий, М.Ф. Анатомия человека (с основами динамической и спортивной морфологии). Учебник для ин-тов физ. культуры / М.Ф. Иваницкий ; под ред. Б.А. Никитюка, А.А. Гладышевой, Ф.В. Судзиловского. – М. : Терра-Спорт, 2003. – 624 с.
6. Карпенко, Л.А. Теория и методика физической подготовки в художественной и эстетической гимнастике. Учеб. пособие для обучающихся по направлению подготовки 034300.68 – Физическая культура / Л.А. Карпенко, О.Г. Румба. – М. : Советский спорт, 2014. – 264 с.
7. Крючек, Е.С. Теория и методика обучения базовым видам спорта. Гимнастика. Учебник для студентов учреждений высшего профессионального образования / Е.С. Крючек, Р.Н. Терехина ;

серия: Высшее профессиональное образование. Бакалавриат. – Изд-во: «Академия». – 2014. – 288 с.

8. Художественная гимнастика. Учебная программа для ДЮСШ, СДЮШОР, ШВСМ / Составители: Ж.А. Белокопытова, Л.А. Карпенко, Г.Г. Романова. – Киев : Изд-во МУпоДМиС, 1991. – 86 с.

9. Художественная гимнастика. Учебник для тренеров, преподавателей и студентов ин-тов физической культуры / под общей ред. Л.А. Карпенко. – М. : Всерос. Федерация худож. гимнастики, 2003. – 384 с.

10. Правила по художественной гимнастике: действующие нормы для индивидуальных и групповых упражнений (2013-2016) [Текст] / ФИЖ, 2013. – 51 с.

МЕТОДИКА РАЗВИТИЯ ГИБКОСТИ У ЮНЫХ КИКБОКСЕРОВ С ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ ДИНАМИЧЕСКИХ И СТАТИЧЕСКИХ УПРАЖНЕНИЙ НА РАСТЯГИВАНИЕ

Арсенко Е.А., Чужинцев А.О.

Белгородский государственный национальный исследовательский университет

Спортивные поединки по кикбоксингу в последнее время приобрели большую популярность в обществе, получили широкое распространение и признание как вид спорта [4, 5, 9], входящий в Государственный реестр России, с присвоением спортивных разрядов и званий. Искусство ведения спортивного поединка во многом зависит от гибкости кикбоксера. Гибкость рассматривается как морфофункциональное свойство опорно-двигательного аппарата, определяющее пределы движений звеньев тела [6]. Гибкость важна при выполнении многих двигательных действий в кикбоксинге. Без этого качества невозможно совершенствовать технику движений, поскольку при недостаточной подвижности в суставах, движения ограничены и скованны [1, 2, 8].

Особое значение для занимающихся боевыми искусствами придается специальной гибкости. Специальная гибкость – это предельная подвижность в отдельных суставах, определяющая эффективность соревновательной деятельности. В кикбоксинге она связана прежде всего с подвижностью в тазобедренных суставах, а также с подвижностью позвоночника, плечевых и голеностопных суставов [5, 10, 11].

Систематическое и целенаправленное применение именно в младшем школьном возрасте педагогических воздействий для развития гибкости дает наибольший эффект [1, 6, 7]. Этому возрасту в кикбоксинге соответствует этап начальной подготовки.

Анализ научно-методической литературы по проблеме развития гибкости у юных

кикбоксеров свидетельствует о существовании противоречия между необходимостью повышения уровня развития гибкости юных кикбоксеров, как важной предпосылки высокой техники исполнения соревновательных упражнений, с одной стороны, и недостаточной научно-методической разработанностью вопросов развития гибкости юных кикбоксеров, с другой. Необходимость разрешения данного противоречия определила актуальность проблемы нашего исследования, которая заключается в выборе средств эффективного развития гибкости юных кикбоксеров на этапе начальной подготовки.

Объект исследования: учебно-тренировочный процесс юных кикбоксеров на этапе начальной подготовки.

Предмет исследования: методика развития гибкости у юных кикбоксеров с использованием динамических и статических упражнений на растягивание на этапе начальной подготовки.

Цель исследования: разработать и экспериментально обосновать методику развития гибкости у юных кикбоксеров с использованием динамических и статических упражнений на растягивание на этапе начальной подготовки.

Задачи исследования:

1. Изучить состояния проблемы развития гибкости в научно-методической литературе.
2. Разработать и экспериментально обосновать методику развития гибкости у юных кикбоксеров с использованием динамических и статических упражнений на растягивание на этапе начальной подготовки.
3. Выявить эффективность разработанной методики.
4. Разработать практические рекомендации по использованию методики развития гибкости у юных кикбоксеров с использованием динамических и статических упражнений на растягивание на этапе начальной подготовки.

Гипотеза исследования. Предполагалось, что развитие гибкости будет проходить наиболее эффективно, если в учебно-тренировочном процессе юных кикбоксеров будут использоваться специально разработанные комплексы динамических и статических упражнений на гибкость в соответствии со спецификой вида спорта и возрастными особенностями занимающихся.

Методы исследования:

- ретроспективный анализ научно-методической литературы;
- педагогическое тестирование;
- педагогический эксперимент;
- педагогические наблюдения;

– математико-статистические методы обработки экспериментальных данных [3].

Исследование проводилось в течение 9 месяцев (с сентября по май) 2014-2015 уч. года на базе АНО СК им. Виктора Агеева «Спарта» г. Белгорода.

В исследовании участвовали юные кикбоксеры 11-12 лет групп начальной подготовки 3-го года обучения в количестве 30 человек, которые составили экспериментальную и контрольную группы по 15 человек в каждой. Занятия проводились 4 раза в неделю по 2 часа.

Нами разработана методика развития гибкости у юных кикбоксеров с использованием динамических и статических упражнений на растягивание на этапе начальной подготовки.

Занятия в экспериментальной группе проходили по разработанной нами методике. Занятия в контрольной группе проходили по общепринятой методике – по программе СДЮСШОР по кикбоксингу.

В работе с юными кикбоксерами мы использовали метод динамического растягивания и метод статического растягивания.

Метод динамического растягивания основан на свойстве мышц растягиваться значительно больше при многократных повторениях упражнения с постепенным увеличением размаха движений. В начале спортсмены начинали упражнение с относительно небольшой амплитуды, увеличивая ее к 8-12-му повторению до максимума. Пределом оптимального числа повторений упражнения являлось начало уменьшения размаха движений. Наиболее эффективно использование нескольких активных динамических упражнений на растягивание по 8-15 повторений каждого из них.

Метод статического растягивания основан на зависимости величины растягивания от его продолжительности. Сначала необходимо расслабиться, а затем выполнить упражнение, удерживая конечное положение от 10-15 с до 1 мин. Эти упражнения выполнялись отдельными сериями в подготовительной и заключительной частях занятия, отдельные упражнения, имеющие структурное сходство с двигательными действиями в стадии реализации ударов ногами, использовались в основной части занятия.

Для занимающихся боевыми искусствами необходима специальная гибкость, которая связана прежде всего с подвижностью в тазобедренных суставах, а также с подвижностью позвоночника, плечевых и голеностопных суставов.

Уровень развития гибкости определялся на основе программы спортивной подготовки по кикбоксингу для СДЮСШОР Федерации кикбоксинга России [4], где применялись следующие тесты:

1. Наклон вперед из положения седа (см) – «складка», для определения подвижности позвоночного столба:

2. Поперечный шпагат (см), для определения подвижности тазобедренного сустава.
3. Продольный шпагат на правую (см), для определения подвижности тазобедренного сустава.
4. Продольный шпагат на левую (см), для определения подвижности тазобедренного сустава.
5. Выкрут прямых рук назад (см), для определения подвижности в плечевом суставе.
6. Сгибание в голеностопном суставе (см), для определения подвижности в голеностопном суставе.

Эффективность разработанной методики оценивалась посредством сравнения показателей уровня развития гибкости юных кикбоксеров 10-11 лет экспериментальной и контрольной групп до и после эксперимента.

Анализ результатов исследования показал, что до начала эксперимента в экспериментальной и контрольной группах исходные данные по контрольным тестам не имели существенных различий между собой ($P > 0,05$).

После проведения эксперимента в экспериментальной группе получен достоверный прирост результатов во всех контрольных упражнениях.

Результаты исследования в тесте – «Наклон вперед», характеризующем подвижность позвоночного столба, показали, что в конце исследования произошли существенные и достоверные изменения в экспериментальной группе. Показатели в этом тесте в экспериментальной группе достоверно улучшились на 6,2 см с $4,5 \pm 0,24$ см до $10,7 \pm 0,55$ см ($P < 0,05$), в то время, как в контрольной группе эти изменения были значительно меньше – на 1,7 см с $4,3 \pm 0,25$ см до $6,0 \pm 0,35$ см и недостоверны ($P > 0,05$).

Анализируя результаты исследования в тестах шпагаты: поперечный, на правую и левую ногу, определяющие подвижность в тазобедренном суставе мы отмечаем значительный прирост показателей гибкости у испытуемых экспериментальной группы.

Результаты исследования в тесте – «Поперечный шпагат», показали, что в конце эксперимента произошли достоверные и существенные улучшения результатов у испытуемых экспериментальной группы – на 9,1 см с $18,8 \pm 1,12$ см до $9,7 \pm 0,51$ см ($P < 0,01$), а в контрольной группе – на 3,3 см с $18,5 \pm 1,17$ см до $15,2 \pm 0,97$ см ($P > 0,05$).

Анализируя результаты исследования в тесте – «Продольный шпагат на правую» (см), мы отмечаем в конце исследования достоверные изменения в экспериментальной группе. Показатели в этом тесте достоверно и существенно улучшились на 8,2 см с $15,4 \pm 1,11$ см до $7,2 \pm 0,49$ см ($P < 0,01$), а у кикбоксеров контрольной группы эти изменения были значительно меньше – на 3,4 см с $15,5 \pm 1,14$ см до $12,1 \pm 0,87$ см и недостоверны ($P > 0,05$).

Анализируя результаты исследования в тесте – «Продольный шпагат на левую», мы отмечаем, что в конце эксперимента произошли значительные и достоверные изменения результатов у испытуемых экспериментальной группы. Показатели в этом тесте достоверно улучшились на 5,8 см с $10,5 \pm 0,54$ см до $4,7 \pm 0,25$ см ($P < 0,05$), в то время, как в контрольной группе – на 1,8 см с $10,3 \pm 0,51$ см до $8,5 \pm 0,50$ см ($P > 0,05$).

Результаты исследования в тесте «Выкрут прямых рук назад», характеризующем подвижность в плечевом суставе показали, что в конце исследования произошли достоверные сдвиги в экспериментальной группе. Подвижность в плечевом суставе в экспериментальной группе в тесте – «Выкрут прямых рук назад», увеличилась на 10,9 см с $38,8 \pm 1,48$ см до $27,9 \pm 1,24$ см ($P < 0,05$), а в контрольной на 4,5 см с $39,1 \pm 1,52$ см до $34,6 \pm 1,37$ см ($P > 0,05$).

В тесте «Сгибание в голеностопном суставе», характеризующем подвижности в голеностопном суставе, также произошли положительные изменения. Подвижность в голеностопном суставе в экспериментальной группе достоверно увеличилась на 4,2 см с $8,7 \pm 0,51$ см до $4,5 \pm 0,32$ см ($P < 0,05$), а в контрольной группе эти изменения были незначительны – на 1,6 см с $8,8 \pm 0,52$ см до $7,2 \pm 0,41$ см и недостоверны ($P > 0,05$).

После эксперимента между экспериментальной и контрольной группами наблюдаются достоверные различия по всем тестам.

Наиболее высокий прирост показателей достигнут в тестах – «Поперечный шпагат» ($P < 0,01$) и «Продольный шпагат на правую» ($P < 0,01$), характеризующих подвижность в тазобедренном суставе.

Таким образом, разработанная методика развития гибкости у юных кикбоксеров с использованием динамических и статических упражнений на растягивание на этапе начальной подготовки способствовала достоверному увеличению показателей подвижности позвоночного столба, а также подвижности в тазобедренном, плечевом и голеностопном суставах в экспериментальной группе.

Литература

1. Алтер, М.Д. Наука о гибкости / пер с англ. / М.Д. Алтер. – Киев : Олимпийская литература, 2001. – 423 с.
2. Верхошанский, Ю.В. Основы специальной физической подготовки спортсменов / Ю.В. Верхошанский. – М. : Физкультура и спорт, 1988. – 326 с.
3. Железняк, Ю.Д. Основы научно-методической деятельности в физической культуре и спорте / Ю.Д. Железняк, П.К. Петров : учеб. пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений. – М. : Издательский центр «Академия», 2002. – 264 с.
4. Кикбоксинг : программа для физкультурно-спортивных организаций, осуществляющих

спортивную подготовку на территории Российской Федерации / А.А. Куприянов, К.К. Чернов, В.В. Украинцев, В.Н. Клещев, М.В. Герасимов. – М.: Федерация кикбоксинга РФ, 2013. – 70 с.

5. Клещев, В.Н. Кикбоксинг : учебник / В.Н. Клещев. – Изд-во : Академический проект, 2006. – 288 с.

6. Матвеев, Л.П. Основы общей теории спорта и системы подготовки спортсменов [Текст] / Л.П. Матвеев. – Киев : Олимпийская литература, 1999. – 320 с.

7. Теория и методика физической культуры : учебник / под. ред. проф. Ю.Ф. Курамшина. – 2-е изд., испр. – М. : Советский спорт, 2004. – 464 с.

8. Фискалов В.Д. Спорт и система подготовки спортсменов : учебник / В.Д. Фискалов. – Москва : Советский спорт, 2010. – 196 с.

9. Щитов В. Современный кикбоксинг / В. Щитов. – М. : ФАИР-ПРЕСС, 2004. – 544 с.

10. Щитов В.К. Кикбоксинг. Тренировки для начинающих / В. Щитов (Серия «Планета Спорт») – Кн. 1. – Ростов н/Д : «Феникс», 2004. – 352 с.

11. Щитов, В.К. Кикбоксинг. Тренировки для начинающих / В. Щитов (Серия «Планета Спорт») – Кн. 2. – Ростов н/Д : «Феникс», 2004. – 416 с.

ВЗАИМОСВЯЗЬ ПСИХИЧЕСКОЙ НАДЕЖНОСТИ И ВОЛЕВЫХ КАЧЕСТВ ВЫСОКОКВАЛИФИЦИРОВАННЫХ СТРЕЛКОВ

Воронин Е.В.

Белгородский государственный национальный исследовательский университет

Взаимосвязь психической надежности и волевых качеств мы определяли с помощью корреляционного анализа.

Данное исследование мы начали с построения корреляционных полей (рис. 1,2) и выяснения тесноты взаимосвязи.

Данные корреляционного анализа психической надежности и волевых качеств (целеустремленности) по Спирмену (табл. 1.).

Таблица 1

Результаты корреляционного анализа взаимосвязей компонентов психической надежности и волевых качеств по их генерализованности

Испытуемые		В начале исследования					После внедрения метод. рекомендаций				
		1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
Винтовка	Юн.	0,51	0,55	0,52	0,47	0,53	0,78	0,81	0,84	0,72	0,75
	Дев.	0,49	0,32	0,37	0,41	0,35	0,76	0,58	0,69	0,66	0,57

Пистолет	Юн.	0,41	0,50	0,54	0,48	0,59	0,66	0,76	0,86	0,73	0,85
	Дев.	0,57	0,31	0,58	0,49	0,60	0,82	0,57	0,89	0,74	0,86
Движуш. мишень	Юн.	0,57	0,52	0,29	0,33	0,54	0,82	0,81	0,61	0,58	0,89
	Дев.	0,50	0,51	0,55	0,62	0,58	0,75	0,79	0,87	0,85	0,84

Обозначения: при $0,3 \leq r < 0,5$ корреляция *слабая*,

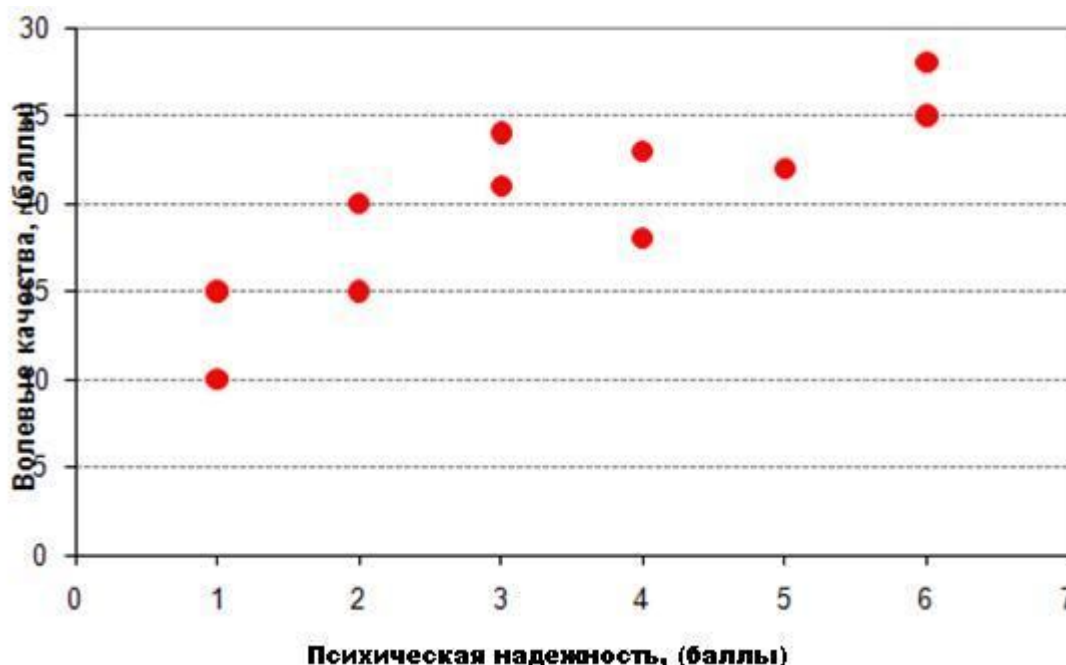
при $0,5 \leq r < 0,7$ — *средняя*,

при $0,7 \leq r \leq 0,9$ — *сильная*,

при $r > 0,9$ — *очень сильная*.

На основании полученных данных (табл. 7.) теснота взаимосвязи между показателями психической надежности и волевых качеств по показателю генерализованности в начале исследования у испытуемых спортсменов имела уровень средний и ниже среднего. В результате внедрения разработанных методических рекомендаций по развитию и совершенствованию волевых качеств, можно констатировать повышение тесноты взаимосвязи, которая стала средней и сильной.

На рисунке 1 приведено корреляционное поле взаимосвязи результатов анкетирования психической надежности и генерализованности волевых качеств у спортсменов стрелков в начале исследования.



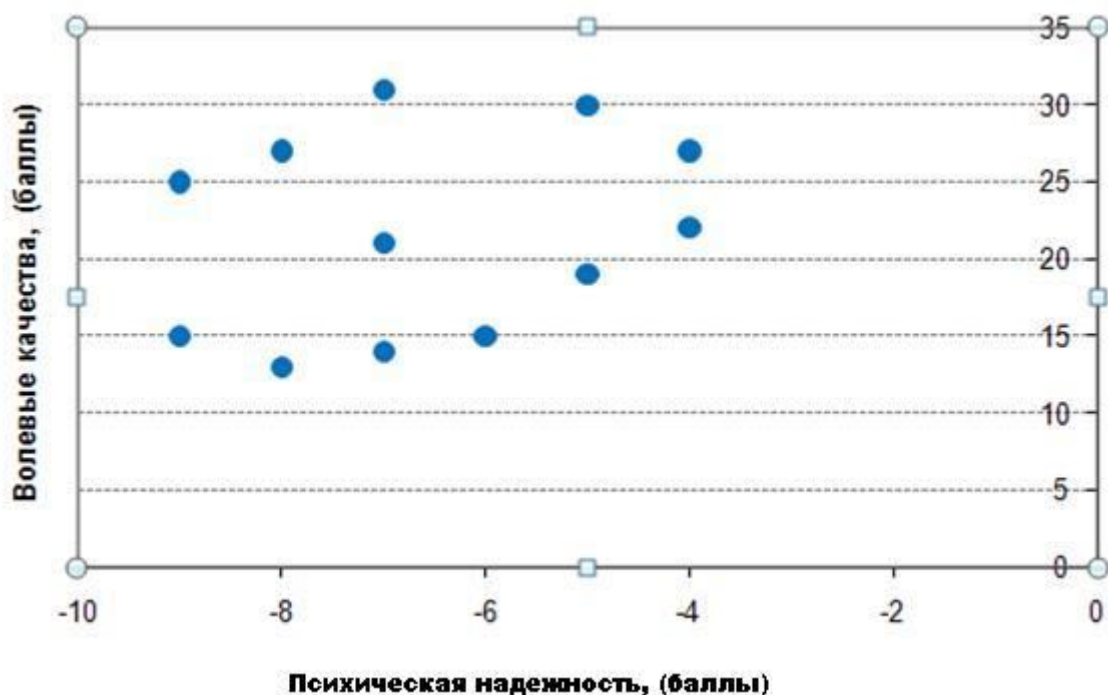


Рис. 1. Корреляционное поле взаимосвязи результатов анкетирования психической надежности и опроса волевых качеств у спортсменов стрелков до начала исследования.

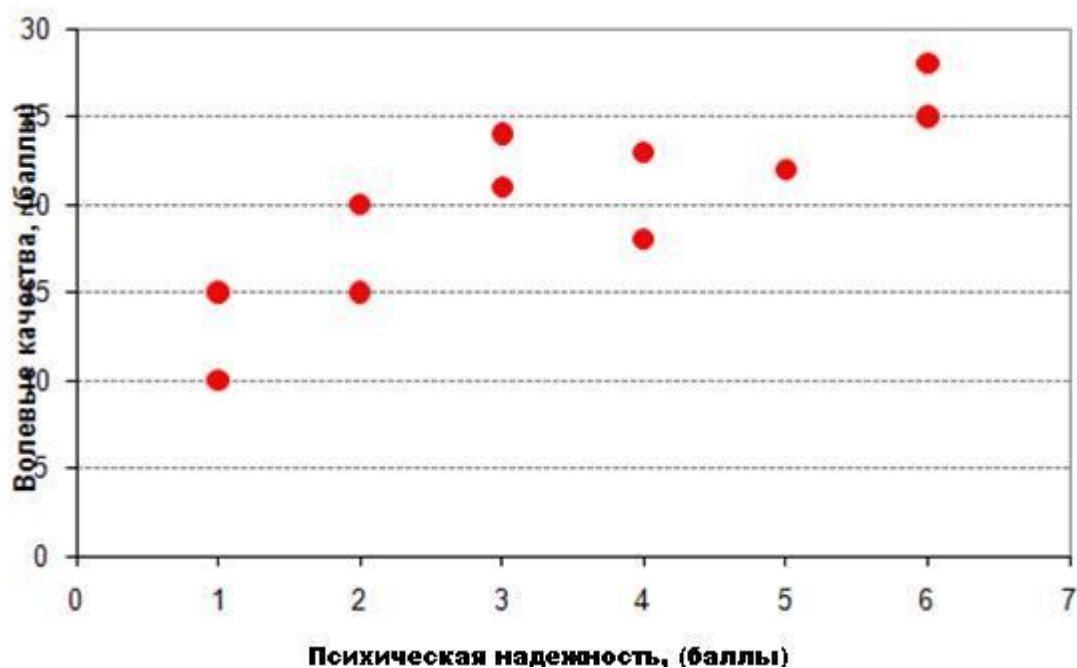


Рис. 2. Корреляционное поле взаимосвязи результатов анкетирования психической надежности и опроса волевых качеств у спортсменов-стрелков после исследования.

Результаты педагогического эксперимента

Педагогический эксперимент проводился последовательно, с одним и тем же контингентом испытуемых, на третьем этапе нашего исследования. Общее количество испытуемых – 36 спортсменов-стрелков, которые использовали в своей подготовке разработанные нами рекомендации.

Раз в две недели все спортсмены принимали участие в контрольных стрельбах. На примере спортсменов-стрелков винтовочников, пистолетчиц, стрелки-девушки по движущейся мишени в упражнениях МВ-9, МП-5, ВП-11а, соответственно. Результаты стрельбы представлены в графиках 1-3, на примере юниоров спортсменов-стрелков из винтовки, на примере юниоров спортсменок-стрелков из пистолета, на примере юниорок спортсменок-стрелков по движущейся мишени.

Теснота взаимосвязи между показателями психической надежности и волевых качеств по показателю генерализованности в начале исследования у испытуемых спортсменов имела уровень средний и ниже среднего. В результате внедрения разработанных методических рекомендаций по развитию и совершенствованию волевых качеств, можно констатировать повышение тесноты взаимосвязи, которая стала средней и сильной.

Таблица 2

**Результаты проведения контрольных стрельб в ходе педагогического эксперимента
(средние значения)**

Недели	Винтовка		Пистолет		Движущаяся мишень	
	В начале исследования	В конце пед.эксп	В начале исследования	В конце пед.эксп	В начале исследования	В конце пед.эксп
1-я	578	577	563	562	345	345
2-я	580	580	565	565	344	347
3-я	581	584	566	568	348	350
4-я	584	587	568	572	353	357
5-я	583	589	567	573	355	360
6-я	585	591	569	575	357	367

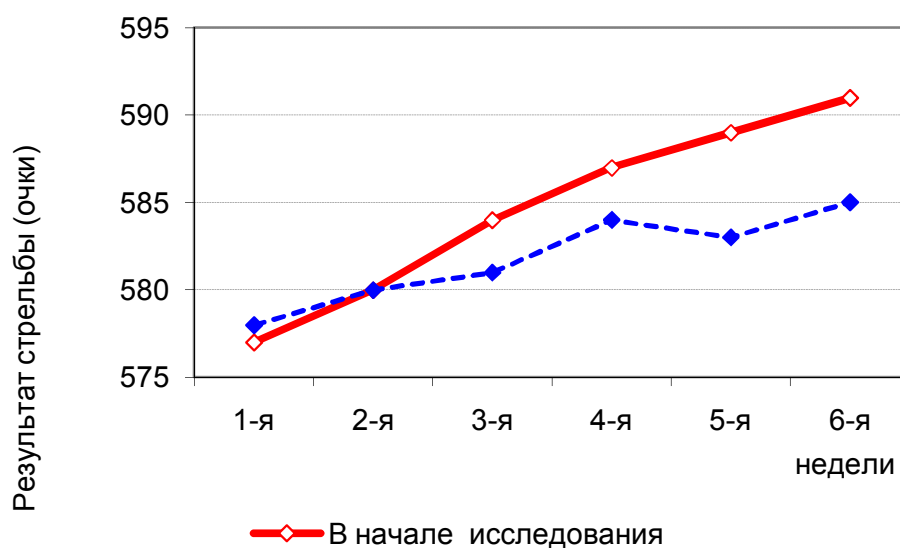


График 1. Средние значения результатов стрельбы у винтовочников в упражнении МВ-9

На графике 1 представлена динамика средних значений результатов стрельбы. Несмотря на то, что результаты выросли в обоих случаях, различия между ними становятся статистически достоверными на 5% уровне значимости ($t = 4,592$, $p < 0,05$). Перед началом предсоревновательных УТС результаты спортсменов не имели достоверных различий, что свидетельствует об их одинаковом уровне подготовленности.

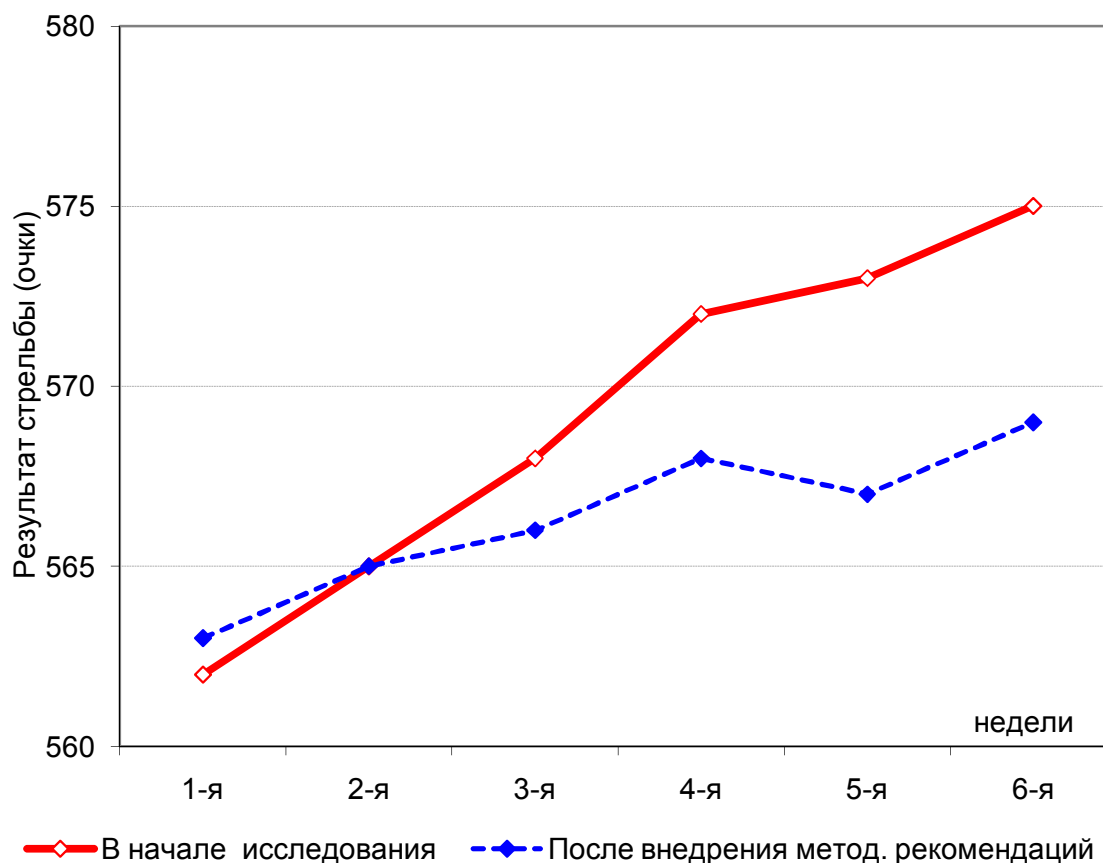


График 2. Средние значения результатов стрельбы у пистолетчиков в упражнении МП-5.

На графике 3 представлена динамика средних значений результатов стрельбы у стрелков-девушек по движущейся мишени в упражнении ВП-11а. Несмотря на то, что результаты выросли в обоих случаях, различия между ними становятся статистически достоверными на 5% уровне значимости ($t = 3,842$, $p < 0,05$). Перед началом предсоревновательных УТС результаты спортсменок не имели достоверных различий, что свидетельствует об их одинаковом уровне подготовленности.

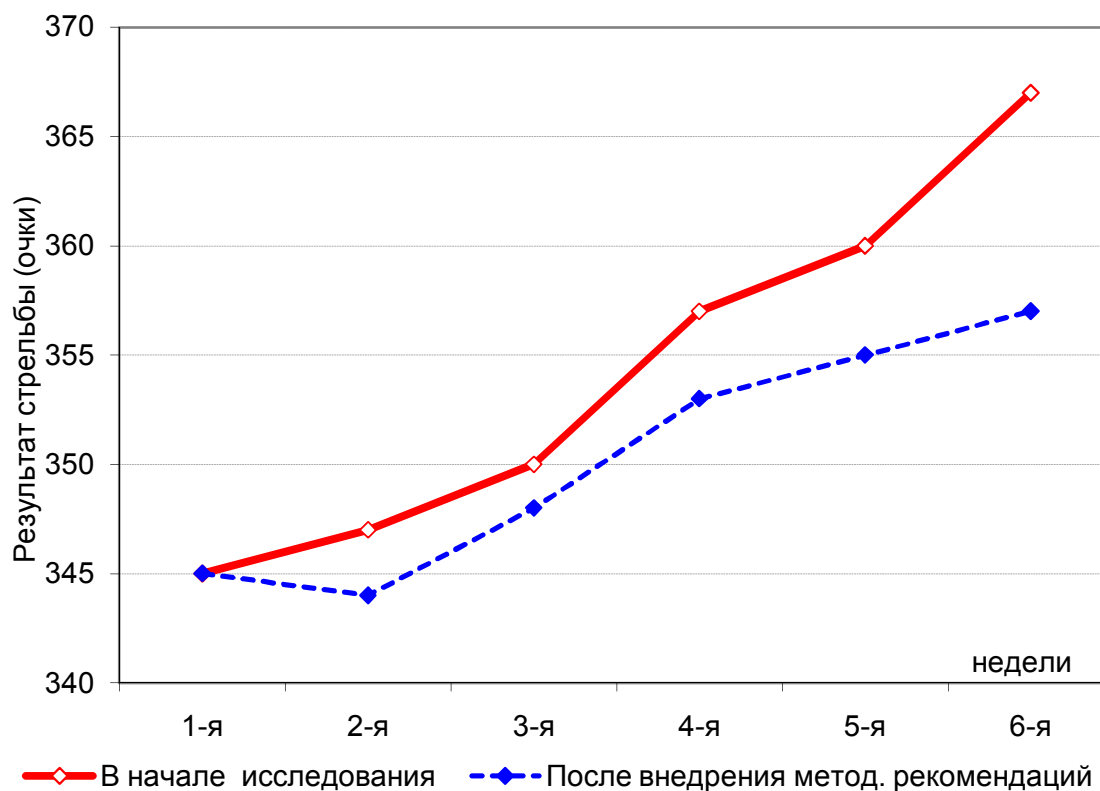


График 3. Средние значения результатов стрельбы у стрелков-девушек по движущейся мишени в упражнении ВП-11а.

На графиках представлена динамика средних значений результатов стрельбы. Несмотря на то, что результаты выросли в обоих случаях, различия между ними становятся статистически достоверными на 5% уровне значимости ($t = 5,978$, $p < 0,05$). Перед началом предсоревновательных УТС результаты спортсменов не имели достоверных различий, что свидетельствует об их одинаковом уровне подготовленности.

Еженедельное сравнение средних значений показателей результатов стрельбы у винтовочников, пистолетчиков и стрелков по движущейся мишени в соответствующих упражнениях показало достоверные различия в результатах при подготовке по стандартной методике в предсоревновательный период, по сравнению с подготовкой к соревнованиям при включении в учебно-тренировочный процесс спортсменов-стрелков занятий с учетом предложенных методических рекомендаций по развитию и совершенствованию волевых качеств.

Нами были разработаны и апробированы практические рекомендации по развитию и совершенствованию волевой сферы высококвалифицированных спортсменов-стрелков различных видов стрельбы. Данные рекомендации показали свою эффективность в ходе предсоревновательной подготовки. Их апробирование проходило на членах юниорской сборной команды России по пулевой стрельбе. Постоянно использование рекомендаций

позволяет увеличивать уровень выраженности и генерализованности волевых качеств, тем самым поддерживая достигнутый уровень психической надежности, а так же повышая его.

Результаты проведенного исследования и педагогического эксперимента позволяют сделать следующие **выводы**:

1. Анализ научно-методической литературы проводился с целью изучения и анализа специальной научно-исследовательской, учебно-педагогической литературы по вопросу психической надежности в спорте. Анализовалась проблема психической надежности в спорте высших достижений, рассматривались вопросы взаимосвязи волевых качеств с факторами психической надежности, у стрелков специализирующихся в различных видах оружия. Данный материал в литературных источниках отсутствует. Специалисты выделяют данную взаимосвязь в других видах спорта в частности игровых. В стрелковом спорте до настоящего времени этот аспект не рассматривался.

2. Теснота взаимосвязи между показателями психической надежности и волевых качеств по показателю генерализованности в начале исследования у испытуемых спортсменов имела уровень средний и ниже среднего. В результате внедрения разработанных методических рекомендаций по развитию и совершенствованию волевых качеств, можно констатировать повышение тесноты взаимосвязи, которая стала средней и сильной. Корреляция имела разброс от 0,29 до 0,60 и стала 0,57 и 0,89.

3. В ходе педагогического эксперимента были получены данные подтверждающие эффективность применения разработанных методических рекомендаций, спортсменам-стрелкам в предсоревновательный и соревновательный период, удалось не только стабилизировать достигнутый уровень мастерства, но и повысить его. Стрелки, которые имели низкий уровень выраженности или генерализованности отдельных волевых качеств, посредством методических рекомендаций оказывали положительное влияние на свою волевою сферу, что в свою очередь отражалось на результативности и надежности их работы в контрольных стрельбах. В результатах стрельбы различия между начальным и конечным уровнем подготовленности спортсменов выросли в обоих случаях, но при подготовке к соревнованиям с применением предложенных методических рекомендаций результаты возрасли статистически достоверно на 5% уровне значимости у винтовочников ($t = 4,592$, $p < 0,05$), пистолетчиц ($t = 3,842$, $p < 0,05$), спортсменок-стрелков по движущейся мишени ($t = 5,978$, $p < 0,05$), что свидетельствует об эффективности внедрения предложенных или разработанных методических рекомендаций.

Литература

1. Алексеев А.В. Себя преодолеть! / А.В. Алексеев. - Ростов-на-Дону: Феникс, 2006. – 156 с.

2. Вайнштейн Л.М. Психология в пулевой стрельбе. / Л.М.Вайнштейн. - М.: ДОСААФ, 1981.- 142 с.
3. Вайнштейн Л.М. Феномен стрелков-женщин. / Л.М.Вайнштейн. - www.shooting-ua.com, 2005. – 98 с.
4. Вендрих А.Ф. Проблема надежности спортсмена в психологическом аспекте. / А.Ф. Вендрих. - Теория и практика физ. культуры. - 1974. - N 2. - с. 53-56.
5. Грицаенко М.В. Факторы, определяющие психическую надежность соревновательной деятельности спортсменов / М.В. Грицаенко. Межвузовский сборник научных трудов «Международное спортивное и олимпийское движение: история, теория, практика» - Воронеж, 1999.- с.138-141.
6. Грицаенко М.В., Романина Е.В. Психологические особенности соревновательной деятельности стрелков-спортсменов. / М.В. Грицаенко, Е.В. Романина. - в сб.: «Современные тенденции и проблемы развития физической культуры, спорта и туризма в обществе» - тез. докл. - Воронеж, 2000. - с 14-16.
7. Кочеткова С.В. Повышение соревновательной надежности спортсменов-стрелков на основе макро- и микровременных факторов ее формирования: Автореф. дисс. канд.пед.наук. - Краснодар, 2000.-22с.

СРАВНИТЕЛЬНАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА ПРОЯВЛЕНИЯ СВОЙСТВ ВНИМАНИЯ У ВЫСОКОКВАЛИФИЦИРОВАННЫХ СТРЕЛКОВ

Воронин Е.В.

Белгородский государственный национальный исследовательский университет

Пулевая стрельба – индивидуальный вид спорта, осуществляемый вне прямого единоборства с противником. И требования к атлетическим качествам стрелка – силе, скорости, выносливости – невелики. Все его действия определены, многократно отработаны, в значительной степени освоены.

Но почему тогда пулевая стрельба является одним из сложнейших видов спорта?

Дело в том, что существует другая сторона работы стрелка. Выполнение прицельного выстрела требует высокой и длительной концентрации всех психических сил спортсмена на производимых действиях.

Длительное выполнение упражнения в состоянии высокой психической напряженности вызывает сильное утомление. Необходимость противостоять утомлению, сохранить психическую устойчивость в течение всего времени соревновательной стрельбы – является важной отличительной чертой этого вида спорта.

Умение максимально сосредоточиться, сконцентрироваться на предстоящем старте способствует полному использованию физических и технических возможностей спортсмена. В современном спорте, в условиях острой соревновательной борьбы, эта способность имеет решающее значение в достижении победы.

Высокая общественная и личная значимость крупных соревнований, условия их проведения способствуют возникновению психофизиологической напряженности спортсмена – состояния стресса. Сохранить в этом состоянии навыки сложной координации тонких мышечных усилий, составляющих технику прицельного выстрела, чрезвычайно сложно. Кроме того, стрелку, с одной стороны, приходится в высокой степени концентрировать внимание (в момент прицеливания), а с другой – переключать его в момент нажатия на спусковой крючок.

В связи с этим целью нашей работы явилось изучение показателей концентрации и переключения внимания у высококвалифицированных стрелков, влияющих на результативность их соревновательной деятельности.

Исследование было проведено на высококвалифицированных стрелках: 17-ти мастерах спорта и 19-ти мастерах спорта международного класса.

В проведенном исследовании приняли участие члены взрослой и молодежной сборной команды России по пулевой стрельбе. Среди них: бронзовый призер Олимпийских Игр 2000 года, чемпионка Мира 1994 года ЗМС Феклистова Мария; рекордсмен Мира 1998 года, неоднократный чемпион Европы победитель и призер Кубков Мира МСМК Блинов Александр; участники Олимпийских Игр и победители Чемпионатов Европы МСМК Ермоленко Юрий и МСМК Злыденный Александр; чемпион Мира 1998 года МСМК Приходченко Константин; серебряный призер Чемпионата Европы 1997 года Давыдов Денис; серебряный призер Чемпионата Европы 1998 года Грибанов Марк и другие спортсмены.

Для определения показателя концентрации внимания использовались таблицы Бурдона–Анфимова. В результате эксперимента высчитывается коэффициент концентрации внимания (К), коэффициент аккуратности (А) и коэффициент продуктивности (Е).

Для изучения переключения внимания у высококвалифицированных стрелков использовалась цифровая черно-красная таблица Шульте.

Данные изучения концентрации и переключения внимания у высококвалифицированных стрелков, которые были разделены на две большие группы: мастеров спорта (МС) и мастеров спорта международного класса (МС МК), приведены в таблице 1.

В свою очередь они были разделены по видам стрельбы: на стрелков из винтовки, из пистолета и по движущейся мишени.

Таблица 1.

Сравнительная характеристика свойств внимания у МС и МСМК.

Вид стрельбы	Спортивная квалификация	К	А	Е	Н	Переключени е внимания
Винтовка	МСМК	96,3	0,98	1199	1221	68,5*
	МС	96,4	0,975	1258	1288	89,5
Пистолет	МСМК	93,7	0,963	1174	1220	98,3
	МС	94,4	0,97	1237 ^x	1282	73*
Движущаяся мишень	МСМК	93,3	0,97	1223 ^x	1264	84,5*
	МС	97,5*	0,98	1135	1159	125

Обозначения: * - достоверность различий $p < 0,05$;

x – достоверность различий $p < 0,01$.

Было установлено, что у МСМК по показателю концентрированности (96,3%) и аккуратности внимания (0,98 ед.) преимущество имеют винтовочники. Предположительно, это связано с большой продолжительностью выполнения некоторых упражнений (более 3-х часов), с высочайшим уровнем результатов и, в связи с этим, высокой ценой ошибки, что требует высокой и длительной сосредоточенности внимания.

В продуктивности внимания (1223 знака) лучшими оказались стрелки по движущейся мишени. Это связано с тем, что в данном виде стрельбы время, отведенное на выстрел строго ограничено – всего 2,5 секунды - «быстрый бег» мишени; и 5 секунд – «медленный». Возможности отложить выстрел у них нет, поэтому высокая продуктивность внимания в течение всего времени выполнения упражнения, для этих стрелков – неотъемлемое условие ведения стрельбы на высоком уровне.

Коэффициент концентрированности внимания у стрелков по движущейся мишени среди МСМК оказался самым низким (93,3%) по сравнению с представителями других видов стрельбы. Вероятнее всего это связано с тем, что у них, в силу специфики стрельбы, важным является не концентрированность, а распределение и переключение внимания: стрелку необходимо увидеть появляющуюся мишень, поднять оружие, найти мишень в оптическом прицеле, совместить прицельные приспособления с точкой прицеливания и произвести спуск курка. В то же время у них обнаруживается достаточно высокий коэффициент аккуратности внимания, он равен 0,97 единиц, что, вероятно, объясняется строго регламентированным временем на выстрел.

Мастера спорта международного класса имеют разные показатели и в переключении внимания.

Выполнение прицельного выстрела требует очень быстрого и своевременного переключения внимания с прицеливания на спуск курка. Ярче всего это свойство проявляется у винтовочников – 68,5 секунд

По нашему мнению, это связано с тем, что каждый раз выполняя выстрел, эти спортсмены тренируют переключение внимания, не только в момент нажатия на спусковой крючок, но и тщательно проверяя изготовку, контролируя положение головы, давление кисти на рукоятку, тонус мышц, а так же следя за направлением ветра, переменной освещенности мишени и прочими условиями.

В проявлении свойств внимания МС различных видов стрельбы имеют определённые различия с МС МК.

Самые высокие показатели в концентрации (97,5%) и аккуратности внимания (0,98 ед.) имеют стрелки по движущейся мишени. Переключение внимания оказалось лучшими у пистолетчиков (73 сек.). Им проигрывают винтовочники (89,5 сек.) и стрелки по движущейся мишени (125 сек.). Это подчеркивает отличительную способность стрельбы пистолетчиков которая связана со своевременностью переключать внимание с прицеливания на спуск курка.

Коэффициент продуктивности у МС оказался наиболее высоким у винтовочников (1258 знаков). Это и естественно, так как продолжительность стрельбы у них в некоторых упражнениях достигает трех часов. Именно поэтому, по нашему мнению, на фоне высокой аккуратности (0,975 ед.) обнаруживается достаточно высокая продуктивность их внимания.

Сравнивая показатели свойств внимания у МС и МС МК, мы установили, что МС стрелки по движущейся мишени гораздо лучше концентрируют внимание (97,5%), чем МСМК (93,3%). Предположительно, это связано с их повышенной мотивацией в достижении более высоких спортивных результатов. Именно поэтому МС ведут стрельбу более сосредоточено и аккуратно. В результате чего, переключение внимания у них находится на довольно низком уровне (125 сек) по сравнению с МСМК (84,5 сек.). Вероятно, стрелкам более высокого класса с помощью длительных тренировок удалось повысить переключение внимания за счет некоторого снижения концентрированности и аккуратности работы до допустимого уровня.

Подобная зависимость в переключении внимания обнаруживается и у винтовочников. Однако в данном случае МС МК проявили способность в переключение внимания таким образом, что это не сказалось на снижении их способности к концентрации. Вероятно, у МС МК выработанный динамический стереотип оказывается более прочным и находится на более высоком уровне, при котором переключение внимания во время производства выстрела с прицеливания на движение указательного пальца происходит более легко и автоматизировано, на уровне динамического стереотипа.

У стрелков из пистолета подобной зависимости не обнаружено, по-видимому, пистолетчикам высокого класса приходится держать под контролем сознания все фазы прицельного выстрела.

Таким образом, в результате проведенного исследования удалось установить, что стрелковый спорт предъявляет высочайшие требования, как к концентрации, так и к переключению внимания. Было выявлено, что 89% высококвалифицированных стрелков проявляют способность к 100% концентрации внимания. Особенно на высоком уровне концентрация внимания обнаруживается у винтовочников. Они способны в течение довольно длительного времени соревновательной стрельбы, в состоянии сильной психической напряженности при производстве метких выстрелов, сохранять высокую концентрацию внимания.

Лучше других у винтовочников проявляется и способность к переключению внимания, хотя известно, что данное свойство внимания находится в противоборствующих, антагонистических отношениях с концентрацией, так как они обусловлены врожденными типологическими особенностями: переключение внимания - обусловлено подвижностью процессов возбуждения и торможения, а концентрация – требует инертности нервных процессов.

Поэтому считается, что ни один спортсмен не может в высокой степени одинаково хорошо концентрировать и переключать свое внимание. Однако винтовочникам удалось поспорить с природой, они смогли развить в себе эту уникальную способность концентрировать и переключать внимание и заставить их работать одновременно с целью повышения эффективности ведения соревновательной борьбы.

Литература

1. Вайнштейн Л.М. Психология в пулевой стрельбе. / Л. М. Вайнштейн - ДОСААФ, 1981. - 96 с.
2. Маришук В.А., Блудов Ю.М., Плахтенко В.А, Серова Л.К. Методики психодиагностики в спорте: Учебное пособие для студентов пед. институтов по специальности 2114 «Физвоспитание»/ В.А.Маришук, Ю.М.Блудов, В.А.Плахтенко, Л.К.Серова. – М.: Просвещение, 1984. – с. 101-107.
3. Найдиффер Р.М. Психология соревнующегося спортсмена. / Найдиффер Р.М. - Пер. с английского/ Предисловие А.В.Родионова. – М.: Физкультура и спорт, 1979. – с. 35-52, 150-184.
4. Сосновский Б.А. Лабораторный практикум по общей психологии. /Б.А.Сосновский. – М.: Просвещение, 1979 – с. 42-45.
5. Уэйберг Р. С., Гоулд Д. Основы психологии спорта и физической культуры. / Р.С.Уэйберг, Д.Гоулд. – Киев: Олимпийская литература, 1998. – с. 211-226.

6. Юрьев А.А. Пулевая спортивная стрельба. / А.А. Юрьев. - Изд. 3-е, перераб. и доп. – М.: Физ-ра и спорт, 1973. – 234 с.

ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ПОДВИЖНЫХ ИГР НА НАЧАЛЬНОМ ЭТАПЕ ОБУЧЕНИЯ БАСКЕТБОЛУ

Воронин И.Ю., Малашинская А.В.

Белгородский государственный национальный исследовательский университет

Актуальность исследования применения подвижных игр в подготовке баскетболистов заключается в том, что в настоящее время приоритетной задачей развития физкультурно-спортивного движения в нашей стране является максимальное вовлечение детей, подростков и молодежи в активные занятия физической культурой и спортом. Особой популярностью пользуются занятия массовыми видами спорта такими, как: баскетбол, волейбол, легкая атлетика и др.

Баскетбол состоит из естественных движений (ходьба, бег, прыжки) и специфических двигательных действий без мяча (остановки, повороты, передвижения приставными шагами, финты и т.д.), а также с мячом (ловля, передача, ведение, броски). Противоборство, целями которого являются взятие корзины соперника и защита своей, вызывает проявление всех жизненно важных для человека физических качеств: скоростных, скоростно-силовых и координационных способностей, гибкости и выносливости. В работу вовлекаются практически все функциональные системы его организма, включаются основные механизмы энергообеспечения. Достижение спортивного результата требует от играющих целеустремленности, настойчивости, решительности, смелости, уверенности в себе, чувства коллективизма [7].

Такое всестороннее и комплексное воздействие на занимающихся дает право считать баскетбол не только увлекательным видом спорта, но и одним из наиболее действенных средств физического и нравственного воспитания в различные возрастные периоды (Д.И. Нестеровский, 2010). Многолетняя практика работы показывает, что для обучения целому ряду тактических элементов, закрепления и совершенствования навыков выполнения технических упражнений лучше всего создать специальные игровые условия. Наилучшим образом на начальном этапе обучения это можно сделать с помощью подвижных игр. В большинстве случаев их использование позволяет повысить интерес детей к занятиям, а также качество обучения и тем самым сократить период начального обучения баскетболу, что очень важно в условиях современной школы.

Баскетбол – это игра, следовательно, к ней намного легче перейти после подвижных игр, чем после обычных учебных упражнений. Вниманию специалистов по физическому воспитанию предлагаются подвижные игры, которые можно использовать при обучении баскетболу для совершенствования отдельных элементов игры [2].

Подбирая подвижные игры для занятий баскетболом, надо исходить из того, что они должны максимально ему соответствовать и развивать необходимые качества. При этом игры должны быть такими, чтобы в них не было предусмотрено выбывание игроков, потому что первыми из игры выбывают, как правило, наиболее слабые учащиеся, которым как раз, наоборот, надо больше участвовать в играх и тренироваться.

В настоящее время существует много различных исследований эффективности применения различных методик применяемых на начальном этапе обучения баскетболу. Однако, вопрос использования подвижных для обучения баскетболу освещен не достаточно, в этом и заключается актуальность нашей темы.

Актуальность использования подвижных игр на учебно-тренировочных занятиях по баскетболу обусловила выбор темы исследования: Применение подвижных игр в подготовке баскетболистов.

Цель исследования: изучить влияние подвижных игр на физическую и техническую подготовку юных баскетболистов.

Объект исследования: подвижные игры, как средство развития физической и технической подготовленности начинающих баскетболистов.

Предмет исследования: процесс использования подвижных игр в тренировке баскетболистов 7-8 лет.

Задачи исследования:

1. Разработать методику развития физической и технической подготовленности баскетболистов 7-8 лет.
2. Изучить эффективность предложенной методики в процессе педагогического эксперимента.

Для решения данных задач мы использовали следующие **методы:** 1) анализ научно-методической литературы; 2) наблюдение; 3) педагогическое тестирование; 4) педагогический эксперимент; 5) методы математической статистики.

Педагогическое тестирование проводилось в начале и по окончании педагогического эксперимента. При организации тестирования использовались следующие тесты:

Бег 20 м, (с); Бег 40 м, (с); Прыжок в длину с места, (м); Прыжок в высоту с места, (см); Ведение мяча, (с); Перемещение в защитной стойке, (с); Передача мяча, (с).

Педагогический эксперимент осуществлялся в рамках исследовательской работы и представлял собой использование разработанной нами методики использования подвижных игр для приобретения и развития навыков техники и физической подготовленности на занятиях по баскетболу. Перед педагогическим экспериментом, а так же в его ходе и по окончании проводилось педагогическое тестирование.

Применение *методов математической статистики* позволяет оценить масштабы сдвигов в показателях развития навыков и физической подготовки у детей 7-8 лет, которые принимали участие в эксперименте.

Исследование проводилось в течение 2014-2015 гг. В исследовании приняла участие группа из 20 мальчиков, под руководством тренера Куличенко А.А. Оно проводилось на базе СДЮСШОР №2, г. Старый Оскол.

Основным средством комплексного развития технических навыков являлись подвижные игры.

Методика приобретения технических элементов основывается на использовании подвижных игр на учебно-тренировочных занятиях.

Подвижные игры, которые использовались в экспериментальной группе, были подобраны таким образом, что были выполнены следующие условия:

- занятия подвижными играми должны быть воспитывающими по характеру (тренер организовывал и проводил игры так, чтобы у детей не проявлялись отрицательные эмоции, например, нечестность, агрессивность, споры и др.);
- практическое проведение подвижной игры не требовало длительной организационно-подготовительной работы;
- планировалась последовательность прохождения игр (При планировании учитывались задачи физического воспитания детей младшего школьного возраста, их подготовленность, а также постепенность накопления навыков и знаний. Игры планировались в соответствии с программой физического воспитания);
- постепенно осуществлялся переход от знакомых игр к новым (с этой целью в знакомые игры, сходные с пройденными, вводились новые правила и условия, последовательно повышались требования в овладении навыками и умениями);
- игры соответствовали подготовленности занимающихся (принцип доступности).
- содержание подвижных игр варьировалось (усложнялось или упрощалось по усмотрению педагога)

Учебно-тренировочные занятия имели типовую структуру: подготовительную, основную и заключительную части.

Подвижные игры, направленные на обретение технических навыков и элементов, проводились в начале основной части занятия. На них отводилось 7-10 минут. Для повышения эффективности ведения мяча были подобраны следующие игры: “Пятнашки с мячом”, “Выбей мяч”, “Зеркало”, “Мастер ведения”. Для развития и совершенствования передачи мяча: “Быстрая передача”, “Тигр в круге”, “25 передач”. Для обучения технике “Перемещения в защитной стойке”, мы использовали подвижные игры: “Пятнашки”, “Вызов номеров”, “Слушай сигнал”.

Также были подобраны подвижные игры способствующих развитию физических качеств юных баскетболистов, которые органически включены в начало основной части учебно-тренировочного занятия: “Сумей догнать”, “Круговая охота”, “Кто кого перетолкнет”.

Проведенный педагогический эксперимент позволил выявить динамику показателей физической подготовленности у экспериментальной группы (см. таблицу 1).

Таблица 1

**Динамика показателей физической подготовленности у мальчиков
в процессе эксперимента**

Название теста	Время эксперимента				Достоверность различий
	Начало 1ый этап	2ой этап	3ий этап	Окончание 4ый этап	
Прыжок в длину,(см)	146,1	149,6	152,7	160,4	P<0,05
Высота подскока,(см)	27,1	27,9	28,5	30,2	P<0,05
Бег 20 м, (с)	3,78	3,90	3,99	4,20	P<0,05
Бег 40 с, (м)	4 п 2 (114)	4 п 6 (118)	4 п 9 (121)	4 п 15 (127)	P<0,05

Средние показатели в прыжке в длину с места у мальчиков экспериментальной группы в начале исследования составляли 146,1 см., по окончанию составил 160,4 см. Анализ показателей педагогического эксперимента по тесту высота подскока позволил нам выявить следующие результаты: в начале – 27,1 см, по окончанию – 30, 2 см. По завершению эксперимента, мы выявили у спортсменов положительный прирост результатов в тесте «бег 20 м».

Таким образом, по завершению эксперимента нами выявлено улучшение показателей в оценке физических качеств у мальчиков экспериментальной группы.

Таблица 2

**Динамика показателей технической подготовленности у
экспериментальной групп в ходе эксперимента**

Название теста	Время эксперимента			Достоверность различий
	Начало 2-ой этап	3-ий этап	Окончание 4-ый этап	
Перемещение в з.с. (с)	11,0	10,6	10,1	P<0,05
Скоростное ведение, (с)	16,25	15,75	15,0	P<0,05
Передача мяча, (с)	15,21	14,91	14,2	P<0,05

Анализ результатов педагогического эксперимента по тесту “Перемещение в защитной стойке” показал, что в экспериментальной группе результат улучшился с 11,2 до 10,1 с. Из результатов теста “скоростное ведение” было выявлено, что баскетболисты улучшили время пробегания дистанции на 10% (с 16,5 с до 15,0 с). За время применения, разработанной нами методики, выявлен значительный положительный прирост (с 15,62 с до 14,2 с) в тесте “Передача мяча”.

Обработка результатов исследования с помощью методов математической статистики позволило установить, что произошло достоверное улучшение всех у юных баскетболистов.

Согласно полученным данным в результате педагогического эксперимента нами выявлены значительное улучшение у экспериментальной группы в развитии технической подготовки.

Выводы.

1. Анализ научно-исследовательской литературы позволил установить, что подвижные игры являются наиболее доступным и эффективным методом воздействия на ребенка для развития его технической и физической подготовки в баскетболе.

2. Подвижные игры органично включаются в спортивную игру и позволяют эффективно повышать физическую и техническую подготовку начинающих баскетболистов. В игре ребенок осваивает различные перемещения и повороты на месте с мячом, простейшие технические элементы баскетбола, а так же учится видеть тренировочную ситуацию.

3. Результатом теоретического анализа явился экспериментальный вариант методики развития технической и физической подготовки у спортивно-оздоровительной группы путем применения подвижных игр в учебно-тренировочный процесс. Они органично

включены в процесс подготовки начинающих баскетболистов, имеют продолжительность от 7-10 мин и проходят в подготовительной и основной части занятия.

4. Проведение педагогического эксперимента позволило установить, что в группе выявлено статистически достоверное улучшение технической и физической подготовленности начинающих баскетболистов. Установили, что разработанная нами методика является наиболее эффективной в повышении показателей скоростно-силовой подготовленности юных спортсменов оздоровительной группы.

Литература

1. Жуков, М.Н. Подвижные игры. / Н.М. Жуков. М.: Изд-во: Академия. – 2000. – 160 с.
2. Коротков, И.М. Подвижные игры в занятиях спортом. / И.М. Коротков. – М.: Физическая культура и спорт, 2001. – 144 с.
3. Лепешкин, В.А. Баскетбол. Подвижные и учебные игры. – 2-изд., стереотип. / В.А. Лепешкин. М.: Советский спорт, 2013. – 98 с.
4. Нестеровский, Д.И. Баскетбол: Теория и методика обучения: учеб. пособие / Д.И. Нестеровский. – 5-е изд., стер. – М.: ИЦ «Академия», 2010. – 336 с.

ВЛИЯНИЕ ПРЫЖКОВЫХ УПРАЖНЕНИЙ НА РАЗВИТИЕ СКОРОСТИ БЕГА У СПРИНТЕРОВ МАССОВЫХ РАЗРЯДОВ

Герасименко Н.А, Скрипченко А.И, Кондратенко П.П., Коренева М.С.

Белгородский государственный национальный исследовательский университет

Подготовка бегунов на короткие дистанции ставит перед тренером сложные задачи. Многолетний спортивный опыт свидетельствует о том, что среди физических качеств скоростные труднее всего поддаются развитию. Узкий круг применяемых специальных скоростных упражнений приводит сначала к быстрому росту спортивных результатов, а затем к стабилизации скоростных возможностей спортсмена.

В процессе спортивной тренировки повышение скорости движений достигается не только воздействием на собственно скоростные способности, но и через развитие силовых и скоростно-силовых качеств, скоростной выносливости, совершенствование техники движений и др., т.е. посредством совершенствования тех факторов, от которых существенно зависит проявление быстроты движений.

В беге на короткие дистанции можно достаточно убедительно говорить о том, что способность быстро набирать скорость зависит в основном от скоростно-силовых характеристик мышц-разгибателей бедра, в то время как максимальная скорость бега

предъявляет очень высокие требования к скоростно-силовым возможностям мышц голени, оптимальному соотношению силы мышц-антагонистов и высокоорганизованной структуре движения. [7]

При диагностики начального уровня развития скоростно-силовых качеств у детей второго года обучения по результатам предварительного тестирования не было выявлено значительных отклонений скоростной подготовленности в экспериментальной и контрольной группе. Это свидетельствует об однородности подготовки занимающихся экспериментальной и контрольной группы до начала эксперимента.

В исследовании были использованы прыжковые упражнения, которые влияют на развитие скорости бега у спринтеров:

- прыжок в длину с места,
- тройной прыжок в длину с места
- пятерной прыжок в длину с места
- десятерной прыжок в длину с места
- выпрыгивание из глубокого приседа вперед-вверх
- прыжок в шаг
- скачек
- прыжки через барьер
- подскоки на стопе
- прыжки спиной вперед
- прыжок в глубину
- выпрыгивание с отягощением до 2кг
- прыжки через гимнастическую скамейку на двух ногах
- запрыгивание на препятствие высотой 50 см

Занятия, как в экспериментальной, так и в контрольной группе проводились 6 раз в неделю по 2 часа. Они строились по общепринятой схеме, состоящей из трёх взаимосвязанных частей. Подготовительная часть занимала: 30 – 35 минут, основная: 60-70 минут, заключительная часть: 20-25 минут.

В подготовительной части в экспериментальной группе осуществлялась подготовка организма занимающихся к предстоящим нагрузкам. С этой целью использовались упражнения общеразвивающего и специального характера.

На каждом учебно-тренировочном занятии в конце основной части тренировки в экспериментальной группе выполнялся комплекс прыжковых упражнений в соответствии с задачами данного тренировочного занятия. Упражнения выполнялись с максимальной

интенсивностью, что и является отличительной особенностью занятий в экспериментальной группе .

В заключительной части занятия использовались упражнения на постепенное снижение нагрузки и гибкость

Учебно-тренировочный процесс контрольной группы велся в соответствии с программой для дополнительного образования детей по легкой атлетике (В. Г. Никитушкин и др)

В конце педагогического эксперимента скоростные способности у занимающихся и контрольной и экспериментальной группе улучшились. При этом в экспериментальной группе изменения более значительные.

Результаты исследования показали, что показатели в беге на 30м со старта улучшились, так как при стартовом разгоне способность быстро набирать скорость зависит в основном от скоростно-силовых характеристик мышц-разгибателей бедра, благодаря подбору скоростно-силовых упражнений увеличилась длина шага и соответственно скорость пробегания отрезка, а так же за счет увеличения скорости бега со старта улучшились показатели в беге на 60 .

Внедрение в тренировочный процесс экспериментальной группы прыжковых упражнений дал положительное влияние на развитие скоростных способностей у спринтеров.

Анализ контрольных испытаний показал, что в тесте бег на 30 метров со старта среднеарифметические показатели в экспериментальной группе выше, чем в контрольной. Различия достоверны ($p < 0,05$). Применение средств скоростно-силовой подготовки по разработанной методике в ходе педагогического эксперимента является более эффективной при развитии скоростных способностей спринтеров массовых разрядов, в той части дистанции, где более выражен силовой компонент (старт, стартовый разгон).

В тренировочном процессе при повышении скорости бега стоит применять упражнения не только на собственно скоростные способности, но и на развитие силовых и скоростно-силовых способностей. Известно, что при стартовом разбеге особое внимание уделяется скоростно-силовой подготовке спортсмена.

Проведенный эксперимент доказал, что в тренировочной группе 2 года обучение целесообразное и эффективное применение прыжковых упражнений.

-В тренировочной группе 2 года обучения рекомендуется применение комплексы прыжковых упражнений, и дозировать их в зависимости от подготовленности спортсменов.

-В тренировочном процессе необходим подбор прыжковых упражнений

направленный на скоростную, скоростно-силовую и силовую подготовку, в зависимости от задач учебно-тренировочного занятия.

-Рекомендуется применять упражнения с весом собственного тела и небольшим отягощением в связи с возрастными особенностями спортсмена.

Литература

1. Грозин Е. А. Совершенствование содержания и методики спортивной тренировки в скоростно-силовых ациклических видах спорта со сложной координационной структурой: Автореф. дис. ...д-р пед. наук.- М., 1981. - 51 с.
2. Жилкин А.И. и др. Легкая атлетика: учеб. Пособие для студ.высш. пед. Учеб. Заведений / А.И. Жилкин, В.С. кузьмин, Е.В. Сидорчук. – М.: Издательский центр « Академия», 2003. – 464с.
3. Зациорский В.М. физические качества спортсменов: основы теории и методики воспитания/ В.М. Зациорский. 3-е изд. – М.: советский спорт,2009-240с.
4. Индивидуализация подготовки юных спортсменов / В.П.уба, П.В.Квашук, В.Г. Никитушкин. – М. : Физкультура и спорт, 2009. – 276с.
5. Курамшин Ю. Ф. Теория и методика физической культуры: Учебник М.: Советский спорт, 2007, - 464с.
6. Легкая атлетика : учебник для студ. по спец. «Физическая культура и спорт» учрежд., обеспеч. получение высш. образования / [авт.: М. Е. Кобринский и др.]; под общ. ред. М. Е. Кобринского, Т. П. Юшкевича, А. Н. Конникова ; Бел. гос. ун-т физической культуры. — Минск : Тесей , 2005. — 336 с
7. Локтев С.А. Легкая атлетика в детском и подростковом возрасте: Практическое руководство для тренера.[Текст]/ С.А. Локтев. – М.: Советский спорт, 2007. – 404с.: ил.
8. Мехрикадзе, В.В. Тренировка спринтера. - М.: Физкультура, образование, наука, 1997. - 162 с.
9. Никитушкин В.Г. Чесноков Н.Н. Бауэр В.Г. Зеличенко В.Б., Легкая атлетика. Бег на короткие дистанции-М.: Советский спорт,2003. – 116с.: ил.
10. Озолин Н. Г. Настольная книга тренера: Наука побеждать . - М.: ООО «Издательство Астрель»: ООО «Издательство АСТ», 2003. - 863 с.
11. Озолин Э. С. Спринтерский бег Издательство: Олимпия / Человек 2010.
12. Организационно-методические основы подготовки спортивного резерва : монография / В.Г. Никитушкин, П.В. Квашук, В.Г. Бауэр. – М. : Советский спорт, 2005. – 232 с
13. Теория и методика юношеского спорта : учеб. / В.Г. Никитушкин. – М. : Физическая культура, 2010. – 208 с
14. Теория и методика физического воспитания: Учено-методический комплекс по разделу «методика развития двигательных способностей» /Кошмана М. Г., Старченко В.Н., Иванов С.А. Гомель: УО «Гомельский ГОИПК И ПРР И СО»,2008.148с.

РОЛЬ СПОРТИВНОЙ ИНДУСТРИИ В ПРОЦЕССЕ РАЗВИТИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА В РОССИИ

Гончарова С.Ю., Костина В.И.

Государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение

«Колледж олимпийского резерва Пермского края»

По расчетам Филадельфийского экономического центра прибыль «спортивной индустрии» в США с конца 80-х до начала 90-х годов текущего столетия составила около 50 млрд. долларов и превзошла прибыль нефтяной промышленности (40 млрд. долларов), бирж (33 млрд. долларов), радио и телевидения (13 млрд. долларов).

В нашей стране, несмотря на острый дефицит федерального бюджета, статистика до сих пор не в состоянии полностью измерить даже количественные масштабы сети действующих спортивных сооружений, не говоря уже об их качестве (новизне, совершенстве, мощности и тому подобное), а также результатах финансовой деятельности. Фактически отсутствуют статистические методики, позволяющие оценить степень обеспеченности населения в объектах материально-технической базы физкультурного движения и потребности рынка в производстве спортивного снаряжения и инвентаря, что, безусловно, наносит вред и не содействует реализации усилий государства, направленных на выход общества из глубокого социально-экономического кризиса [6].

Недостаточно развито использование модели взаимодействия научных и физкультурно-спортивных организаций в рамках государственно-частного партнерства (ГЧП). Необходима выработка новых и совершенствование уже опробованных финансовых взаимодействий в сфере физической культуры и спорта в условиях современной рыночной экономики для привлечения средств частного бизнеса в развитие спортивной инфраструктуры, которые позволяют активно развивать спортивно-зрелищную индустрию, спортивную промышленность, обеспечивают доступность спортивных и физкультурных услуг.

Одним из первых, кто использовал понятие «индустрия спорта», стал Ф. Шааф в исследовании «Спортивный маркетинг». Автор говорит, что в индустрии спорта особые производственные отношения складываются между людьми в процессе производства, распределения, обмена и потребления тех специфических продуктов, которые производятся в индустрии спорта. Также он выделяет особенности индустрии спорта, в которой производятся и потребляются спортивные продукты.

Выделяют десять основных сегментов индустрии спорта: профессиональный спорт, оздоровительный спорт, детский спорт, массовый спорт, школьный спорт, дворовый спорт, студенческий спорт, корпоративный спорт, спорт ветеранов, спорт для лиц с ограниченными возможностями.

Каждый сегмент индустрии выполняет определенные функции. А, так как спорт – это социально-значимая сфера, то функции носят, прежде всего, социальный характер.

Мы уже пришли к выводу, что индустрия спорта – это сфера экономических отношений, а, значит, существуют участники или субъекты этих отношений, которые играют свою роль, имеют свои задачи, выполняют определенные функции, преследуют определенные конкурентные цели и имеют свой экономический интерес. Инструменты привлечения дохода здесь распределяются в диапазоне от государственных программ финансирования до монетизации спроса:

1. Государственное финансирование.
2. Монетизация спроса.
3. Детский спорт.
4. Профессиональный спорт.
5. Массовый спорт.
6. Оздоровительный спорт.

Так как государство заинтересовано в оздоровлении нации и спортивных достижениях страны, оно будет активно содействовать популяризации спорта в первую очередь базового уровня: детского спорта и массового. Пример: бесплатные спортивные площадки и секции. Когда речь идет о профессиональном и оздоровительном спорте, то нельзя сказать, что государство не оказывает помощь этим сегментам. Однако в сегментах продвинутого уровня включаются уже совершенно иные механизмы: в этой сфере главной целью спортивных функционеров становится прибыль. Если речь идет об оздоровительном спорте, то, в конечном счете, это сети фитнес-залов, специальное оборудование, спортивные инструкторы [7]. Если речь идет о профессиональном спорте, то это монетизация достижений спортсмена, получение прибыли от турниров и т.д. Существуют разные подходы к выделению субъектов индустрии спорта и их характеристики.

Ф. Шааф, например, выделяет пять основных групп: покупатели услуг (СМИ, спонсоры, организаторы, лица, желающие получить права на лицензирование розничной торговли); продавцы (спортивные лиги, представители команд, органы, выдающие лицензии, спортивные организаторы); служащие всех задействованных в соревнованиях структур; спортсмены; крупные группы, осуществляющие инвестиции в спорт через спонсорство [11].

К. Брукс рассматривает индустрию спорта с позиций внутреннего мира индустрии спорта и внешнего окружения спортивной действительности. Она выделяет два уровня рынка: первичный и вторичный. Первичный рынок составляют непосредственные участники спорта, как реальные производители создаваемого спортивного продукта: зрители, которые являются основными потребителями сути спортивного продукта; волонтеры. Вторичный рынок включает в себя: объявителей символики команд; спонсоров; потребителей символики.

Соответственно, структура индустрии этого спортивного сегмента напоминает структуру медиабизнеса: продажа услуги (входные билеты на мероприятия) и продажа аудитории заинтересованным бизнес-структурам (спонсорство, продажа прав на телетрансляции, мерчендайзинг).

В многообразии моделей коммуникаций можно выделить несколько наиболее подходящих для применения в спортивной сфере. Рассмотрим классификацию Г. Г. Почепцова:

- модель коммуникации с точки зрения PR, рекламы и пропаганды;
- социологические и психологические модели коммуникации;
- семиотические модели коммуникации: в психологии и социологии были открыты многие интересные модели коммуникации. Анализ коммуникации активно осуществляется на стыке их современных научных подходов;

- модели психотерапевтической коммуникации;
- модели мифологической коммуникации;
- модели аргументирующей коммуникации;
- модели имиджевой коммуникации;
- модели пропагандистской коммуникации.

Весьма эффективным инструментом управления событиями и процессами в физкультурно-спортивной сфере являются целевые программы. С помощью целевых программ государственные органы, муниципальные образования реализуют крупномасштабные цели и проекты в среднесрочном или долгосрочном периоде [10].

Как правило, целевые программы представляют собой публично-правовой документ, доступный для ознакомления широким кругам общественности, в котором определяются цели программы, сроки ее реализации, источники финансирования, исполнители, способы контроля и ожидаемые результаты на каждом этапе или по завершении программы.

В сфере физической культуры и спорта обычно используется несколько типов целевых программ, которые осуществляются:

1. Международным Олимпийским комитетом в области поддержки инвалидного спорта, олимпийского образования, спорта в бедных странах и т.д.
2. Международными спортивными организациями и федерациями по антидопингу, по защите окружающей среды, по пресечению шовинизма и расизма в среде болельщиков и спортсменов.
3. На территории ряда стран, подписавших соответствующие международные соглашения (например, в области развития женского спорта, строительства спортсооружений и проч.).
4. Отдельными государствами по особым приоритетным направлениям (например, «Молодежь и спорт», «Инвалидный спорт», «Спорт для пожилых» и т.д.).
5. Областными, краевыми и муниципальными властями в рамках своих территорий. При этом целевые программы носят либо узкоспециализированный характер (т.е. предназначены для поддержки одного или нескольких направлений физкультурно-спортивной деятельности), либо системный, комплексный характер (направлены на поддержку физкультурно-спортивного движения в целом) [4].

Особенностью физической культуры современного общества является наличие двух уровней этого вида культуры: спортивного, который иногда называют элитарным, и массового, призванного обеспечить развитие физических кондиций и укрепление здоровья основной части населения. Взаимодействие этих уровней не всегда соответствует реализации социальных задач и той роли, которую общество отводит физической культуре [7].

В современной теории массовой физической культуры все четче формируется тенденция использования культурологического подхода при рассмотрении физической культуры и механизма ее формирования каждой личности. В связи с этим правильнее ставить акцент не на «физическом», а на «физкультурном» воспитании человека. Если «физическое» традиционно ассоциируется с двигательным, биологическим, то в термине «физкультурное» присутствует культура, то есть воспитание через культуру, посредством освоения ценностного потенциала физической культуры.

В соответствии с разработанной современной классификацией в потенциале физической культуры выделяют его интеллектуальные, двигательные, технологические, интенционные и мобилизационные ценности.

Интеллектуальные ценности представляет собой знание о методах и средствах развития физического потенциала человека как основы организации его физической активности, закаливания и здорового стиля жизни.

К ценностям двигательного характера относят лучшие образцы локомоторной деятельности, достигаемые в процессе физического воспитания и спортивной подготовки,

личные достижения в двигательной подготовленности человека, его реальный физический потенциал [1].

Ценности технологий формирования физической культуры это различные комплексы методических руководств, практических рекомендаций, методики оздоровительной и спортивной тренировки – все то, что наработано специалистами для обеспечения процесса физической и спортивной подготовки. Важными, еще недостаточно применимыми, ценностями физической культуры являются ценности интенционального характера, отражающие сформированность общественного мнения, престижность физической культуры в данном обществе, ее популярность у различных категорий людей, а главное, их желание и готовность к постоянному развитию и совершенствованию потенциала своей физической культуры.

Перспективным в освоении ценностей интенционального характера может стать активное влияние средств массовой информации на формирование ментальных ориентаций общества на здоровье нации путем пропаганды здорового образа жизни, идей охраны природы человека, создания спортивного имиджа делового человека, своеобразной моды здоровья, силы, выносливости, физической красоты человека.

Особое значение для подготовки жизнеспособного и социально активного молодого поколения имеет освоение детьми и молодежью мобилизационных ценностей физической культуры. К их числу относятся воспитываемая физкультурными и спортивными занятиями способность к рациональной организации своего бюджета времени, внутренняя дисциплина, собранность, быстрота оценки ситуации и принятия решения, настойчивость в достижении поставленной цели, умение спокойно пережить неудачу и даже поражение, наконец, просто «выкрутиться» из сложной ситуации.

За последние годы наметилась положительная тенденция в развитии физической культуры и спорта в стране. Это позволило улучшить материально-техническую, нормативно-правовую, организационную, научно-образовательную и пропагандистскую базу физкультурного движения.

Российские спортсмены достойно представляют нашу страну на крупнейших международных соревнованиях, включая Олимпийские игры. Россия становится все более привлекательной для проведения на ее территории крупнейших международных спортивных мероприятий и соревнований.

Вместе с тем, исходя из глобальных задач, стоящих перед физкультурным движением по повышению вклада отрасли в социально-экономическое развитие страны, необходимо существенно увеличить число российских граждан, систематически занимающихся физической культурой и спортом, ведущих здоровый образ жизни.

Литература

1. Блеер А. Н. Терминология спорта: Толковый словарь-справочник /А. Н. Блеер, Ф.П. Суслов, Д. А. Тышлер. -М.: Академия, 2010. - 464 с.
2. Галкин В. В. Экономика и управление ФКиС: Уч. пособ. для ВУЗов / В. В. Галкин. - Ростов н/Д.: Феникс, 2006. - 448 с.
3. Гусева Е.П. Менеджмент; учебно-методический комплекс М.: Изд. центр ЕАОИ. 2008. – 416 с.
4. Жолдак В. И. Основы менеджмента в спорте и туризме. Т. 3. Технология и техника управления: Учебник для ОУ / В. И. Жолдак. - М. : Советский спорт, 2001.
5. Зиновьев В.Н. Менеджмент: Учебное пособие /В.Н. Зиновьев, И.В.Зиновьева.-3-е изд.-М.: Издательско-торговая корпорация «Дашков и К», 2010.-480 с.
6. Курбатов В.И., Курбатова О.В. Социальное проектирование / В.И. Курбатов, О.В. Курбатова. Ростов н/Д.: «Феникс», 2001. 416с.
7. Леднев В. А. Роль бизнеса в развитии индустрии спорта. Газета «Спорт и право», 3 (5) 2011, 01 июля 2011, стр. 7-9.
8. Николаева Т.И. Менеджмент: учебное пособие.-М.: КНОРУС, 2008.-320с.
9. Попов М. В., Серeda В. А. Физкультурно-массовая работа на Урале в конце 1920-х начале 1930-х гг. // Патриотическое воспитание как условие возрождение России: доклады Всероссийской научной конференции (19 февраля 2013 г.). Екатеринбург, 2013.
- 10.Починкин А. В. Экономика физической культуры и спорта: Уч. пособ. для ВУЗов / А. В. Починкин. - Малаховка, 2008. - 182 с.
- 11.Шааф Ф. Спортивный маркетинг: Пер. с англ. — М.: Филинь, 1998. — 457 с.

ПОКАЗАТЕЛИ РЕАКЦИИ НА ДВИЖУЩИЙСЯ ОБЪЕКТ У ФУТБОЛИСТОВ 15-16 ЛЕТ – ВАЖНЕЙШАЯ СОСТАВЛЯЮЩАЯ ОПЕРАТИВНОГО МЫШЛЕНИЯ

Груздев И.Ю., Воронин Е.В.

Белгородский государственный национальный исследовательский университет

Решать тактические задачи в игре футболисту помогает оперативное мышление. Оперативное мышление – одно из важных психологических показателей, определяющих успешность спортивной деятельности. Специфика этой деятельности такова, что футболист практически всегда действует в условиях лимита времени и, как правило, это действие не является решающим в снятии конфликтной ситуации, а только изменяет ее и вызывает новую.

В спортивной деятельности сближение момента возникновения какой-либо задачи и момента выполнения действия футболиста обуславливают и сенсомоторные реакции. Большое число этих ситуаций требует не только быстрого, но и стандартного решения, причем выбор зачастую ограничивается двумя-тремя способами решения, а операции по своей структуре во многом основываются на неосознаваемых компонентах психической деятельности. Так, рассматривая тактические действия футболиста, практически нельзя бывает выделить операции как продукт сенсомоторного реагирования.

Цель исследования заключается в изучении показателей реакции на движущийся объект у футболистов 15-16 лет, предпочитающих различные игровые амплуа.

Исходя из поставленной цели, нами решалась следующая задача - изучить показатели реакции на движущийся объект у футболистов 15-16 лет, предпочитающих различные амплуа.

Исследование проводилось на базе ДЮСШ № 6 по футболу г. Белгорода в течение 2013-2015 гг. Было обследовано 24 футболиста в возрасте 15-16 лет. Все футболисты были разделены по амплуа, выполняемыми ими в команде. Футболисты имели квалификацию 1-го разряда.

Реакция на движущийся объект измерялась с помощью электронного секундомера. Экспериментатор запускал секундомер, а испытуемый отпуская кнопку должен был остановить стрелку секундомера через 0,3; 0,5; 0,8 сек. Футболистам на каждом микроинтервале времени давались десять предъявлений, из которых высчитывалось среднее значение точности РДО в мили секундах. Кроме того, учитывался знак реагирования, преждевременное, точное, запаздывающее, которые характеризуют качество РДО.

Результаты измерения РДО футболистов различного амплуа приведены в таблице 1. Нами определялось два основных показателя РДО: точность и качество РДО.

Точность РДО. Следует отметить, что лучший показатель обнаруживается у полузащитников и вратарей. Следует подчеркнуть, что РДО является специфичным показателем реагирования, в котором важным является не только быстрота реагирования, сколько своевременность, т.е. точность реагирования.

Именно в точности РДО вратари и полузащитники превосходят нападающих и особенно защитников. У вратарей и полузащитников точность РДО, соответственно, оказывается равной 36,0 мл/с, а у полузащитников 38,1 мл/с. По точности РДО обнаруживается достоверно значимое различие между вратарями и полузащитниками с одной стороны, и нападающими, полузащитниками с другой стороны (при $p < 0,01$).

Таблица 1.

**Показатели реакции на движущийся объект
у футболистов различного амплуа (точность и качество РДО)**

Показатели/амплуа	Точность РДО (в мл/с)	Качество РДО (в %)		
		Преждевременно	Точно	Опаздывающе
Нападающие	42,5±3,2	54	26	20
Полузащитники	38,1±2,7**	33	40*	27
Защитники	48,2±4,1	21**	24	55**
Вратари	36±2,7**	42	31*	27

Обозначения: * - достоверность различий при $P < 0,05$

** - достоверность различий при $P < 0,01$

При проведении учебно-тренировочных занятий, используя специальные упражнения, вратари и полузащитники, прежде всего совершенствуют свои умения дифференцировать технические действия, сочетая расчет с определением положения мяча в пространстве и времени.

Для полузащитников и особенно, вратарей при выполнении специальных упражнений необходимо создавать условия для выработки реакции типа ожидания и антиципации, а также подчинять эти реакции критерию своевременности.

В спортивных играх, особенно в футболе, одна из первостепенных задач – определение траектории, направления и скорости полета мяча.

Следует подчеркнуть один принципиальный, с нашей точки зрения, момент: перед вратарем кроме общей задачи – парировать или поймать мяч, в скрытом виде всегда стоит более сложная задача – предсказания с упреждением, в результате чего снимается неопределенность, и решение ситуации принимает однозначный непротиворечивый характер.

Ситуации соревновательной борьбы в футболе быстротечны и изменчивы. Реализация в ходе соревнований намеченного нападающим вероятностного тактического плана связана с решением многочисленных различных по характеру тактических задач. Каждая такая задача требует от нападающего ответа на вопрос, как нужно действовать?

Иногда создается впечатление, что соревнующиеся футболисты внешне просто действуют, превосходя друг друга только за счет точности и быстроты действий. На самом деле, действия – это исполнительное звено сложного мыслительного акта футболистов. Отсюда повышенные требования в игре атакующих предъявляются к точности решения сложных тактических задач. Они должны быть адекватны и обоснованы, ибо исправить их невозможно вследствие быстротечности и необратимости соревновательных ситуаций.

По точности РДО худшие показатели обнаруживаются у защитников и нападающих соответственно 48, 2 мл/с и 42, 5 мл/с.

Решение сложных игровых задач у нападающих основывается на оценке большого числа возможных игровых вариантов, что нередко приводит к нахождению оригинального решения. В данном случае игровая деятельность нападающих содержит в себе компоненты эвристической деятельности. В таких ситуациях быстрота восприятия и реагирования играет подсобную роль и эффективность оперативной деятельности, в частности, оперативного мышления, в основном определяется сложными интеллектуальными функциями.

Качество РДО. Качество РДО свидетельствует о том, как реагируют футболисты на движущиеся объекты – преждевременно, точно (т.е. своевременно) или же запаздывающее.

Несомненно, идеальным вариантом в качестве реагирования является своевременность – точность реакции. Наиболее высокая точность обнаруживается у полузащитников (40%) и вратарей (31 %). В своевременности- точности РДО полузащитники и вратари превосходят нападающих и особенно защитников ($P<0,05$); это лишний раз подчеркивает именно то, что игра вратарей и полузащитников связана с рассудочностью их поведения в сложных игровых ситуациях, что, по-видимому, обусловлено высокой степенью уравновешенности нервных процессов.

У нападающих преждевременность реагирования обнаруживается в 54 % случаев. По-видимому, это связано с тем, что атакующие футболисты стремятся действовать на опережение соперника. Помимо этого, в работах А.В.Родионова (1983) и Е.П.Ильина (1981) отмечается, что качество РДО во многом обусловлено типологическими особенностями основных свойств нервной системы: своевременность – точность реагирования связана с уравновешенностью нервных процессов, преждевременность реагирования – с преобладанием возбуждения, запаздывание в РДО – с преобладанием торможения. По-видимому, большинство обследованных атакующих футболистов как раз имеют преобладание возбуждения.

У защитников в 55 % случаев обнаруживается запаздывающее реагирование. Игра защитников в основном связана с четким выбором позиции, которая сводится к их основной функции – прерывать атаки соперника. В этой связи, защитникам необходимо время, связанное с осмысливанием возникающей тактической ситуации. Большинство защитников действует осторожно, позиционно-предупредительно, со своеобразным запасом прочности. Именно поэтому, по-видимому, у большинства защитников проявляется преобладание торможения по внутреннему и внешнему балансу нервных процессов.

Таким образом, проведенное исследование позволяет сделать следующие выводы:

1. Формирование способностей к эффективному решению оперативных задач определяется фактором индивидуального развития футболистов и в конечном итоге выражается в определенном индивидуальном стиле оперативной деятельности. Это ярко проявляется в тактических действиях футболистов:

а) у одних футболистов преобладает процесс мыслительного создания готовых тактико-технических решений, и все дальнейшие действия направлены на то, чтобы найти момент, наиболее подходящий для осуществления заранее задуманной акции.

б) другие обычно обдумывают одновременно две-три «заготовки» тактических моделей или осуществляют ту из них, которая больше соответствует реальной обстановке.

в) третьи почти не рассчитывают только общее действие, не представляя себе, какое конкретное развитие оно получит. Футболисты такого типа используют преимущественно «атаки с неизвестным окончанием», когда каждое последующее действие зависит от обстановки, сложившейся в результате предыдущих действий – собственных и противника.

2. Главной особенностью интеллектуальных качеств представителей спортивных игр можно назвать способность к «усматриванию» конечного решения задач с помощью объединения ситуаций в определенную структуру. Особенности быстроты и точности решения задач существенно зависят от узкой специализации спортсмена. В процессе адаптации к определенным условиям деятельности происходит развитие оперативного мышления преимущественно в направлении качества быстроты и точности решения оперативных задач.

3. Механизмы сенсомоторного реагирования, в частности, РДО обусловлены врожденными особенностями человека и его способностями адаптации в определенной деятельности. Такого рода адаптация связана с индивидуальными вариациями, зависящими от амплуа футболистов.

4. Реакция на движущийся объект (РДО) полузащитников и вратарей имеет существенное преимущество над нападающими и защитниками. РДО является специфичным показателем реагирования, отражающим своевременность, т.е. точность реагирования. Именно в своевременности и точности реакции вратари и полузащитники превосходят нападающих и защитников.

Качество РДО свидетельствует о том, как реагирует спортсмен на движущийся объект – преждевременно, точно (своевременно) или запаздывающим. Для игры атакующих характерна преждевременность реагирования, для вратарей и полузащитников – точность (своевременность) реагирования, а у защитников – запаздывающее реагирование.

Литература

1. Брушлинский А.В. Мышление и прогнозирование./А.В. Брушлинский. – М.: Мысль, 2006, 145с.
2. Геллерштейн С.Г. Чувство времени и скорость двигательной реакции./ С.Г. Геллерштейн. – М.: Медгиз, 1958, 178с.
3. Гагаева Г.М. Психология футбола./ Г.М. Гагаева. – М.: ФиС, 1989, 99с.
4. Кричевский Р.Л. Экспериментальное исследование тактического мышления в спорте./ Р.Л. Кричевский. – Теория и практика физической культуры, 1988, 183с.
5. Оплавин С.М. Воспитание быстроты реакции в процессе занятиями спортивными играми./ С.М. Оплавин.- Теория и практика физической культуры, 1983, №5, с.32-33.
6. Осипенко А.И. Развитие творческих способностей у юных футболистов 9-12 лет на основе применения интеллектуальных и подвижных игр./ А.И.Осипенко.- дисс.кан.пед.наук: 13.00.04., Великие Луки, 2006, 142с.
7. Хьюс Ч. Футбол: тактические действия команды./ Ч. Хьюс. – М.: ФиС, 1999,211с.

ПРОБЛЕМА ОБУЧЕНИЯ СОТРУДНИКОВ ОВД НАВЫКАМ ОБРАЩЕНИЯ С ОРУЖИЕМ

Домрачёва Е.Ю., Иляхина О.Ю., Медведев А.В., Поздняков А.П., Попов А.В.

Белгородский Юридический институт МВД России имени И.Д. Путилина

На сегодняшний день существует проблема обучения стрелков навыкам обращения с оружием в условиях сложной обстановки. Значительно увеличилось количество случаев применения и использования сотрудниками полиции огнестрельного оружия, которые должны осуществляться на основе четкой правовой регламентации и в строгом соответствии с законом. Причиной неправомерных действий сотрудников полиции в таких случаях является то, что они не знают или не верно толкуют положения Закона "О Полиции", устанавливающие основания и порядок применения или использования огнестрельного оружия.

В соответствии с Федеральным законом от 07.02.2011 N 3-ФЗ (ред. от 13.07.2015) "О полиции",[1] который дает право на применение и право на использование огнестрельного оружия, необходимо обучать сотрудников ОВД пресечению противоправных посягательств с помощью табельного оружия.

Для лучшего обучения сотрудников полиции навыкам обращения с оружием отрабатывается такое использование специального лазерного тренажера, дающего лазерный луч в невидимом человеческим глазом спектре, который позволяет контролировать и сам

процесс прицеливания. С помощью этого занятия, сотрудник ОВД может научиться не только управлять пистолетом, но и слаженно приводить в работу все группы мышц которые задействованы в работе с оружием. При всех действиях с пистолетом мышцы правого и левого плеча, мышцы обеих рук, которые закрепляют локтевой и запястный суставы, всегда должны оставаться в одинаковом напряжении. У сотрудника ОВД обязано сложиться такое ощущение, что система его рук – это всегда единое целое.

Но, в каждом упражнении есть свои плюсы и минусы. Профессионалам известен такой прием, используемый в тренировочном процессе, как стрельба или тренировка в "сухую". Сотрудник ОВД, приняв определенную позицию для стрельбы, наводит пистолет на выбранную цель, которая находится в 5-6 метрах от него самого. При этом пистолет остается не заряженным, курок пистолета взведен, а выбранной целью является белый чистый лист. Сотруднику необходимо "взять" ровную мушку и, удерживая ее «ровная мушка-целик», производит нажатие пальцем на спусковой курок, так называемая стрельба вхолостую, т.е. спуск курка с боевого взвода. И всегда, на протяжении всех своих скоординированных и слаженных действий, сотрудник должен концентрировать свое внимание на целике и мушке. Если при холостом выстреле мушка с целиком ушли, в какую либо сторону, это значит то, что нажатие стрелком на спусковой крючок было слишком резким и пистолет уходит в какую либо не ту сторону. Если нажатие на спусковой крючок производилось постепенно и плавно, то, конечно же, ныряние мушки и целика никогда не произойдет. Такие тренировки научат начинающих сотрудников концентрировать свое внимание и дыхание перед выстрелом на мушке и целике, а не на самой мишени. Но стоит только начинающему стрелку при выполнении подобной тренировки дать пистолет с лазерной насадкой, то все своё внимание сразу же концентрируется на выбранной цели, и сразу же мозг стрелка фиксирует пятно лазерного прицельного луча, как результат попадания в цель. Подобное применение лазерного тренажера только способствует закреплению ошибочных действий и неправильных навыков. А вот стрелку, который имеет достаточные навыки в правильном прицеливании, применение лазерного тренажера для тренировки в "сухую" будет полезным.

Но также из плюсов можно отметить то, что при работе с лазерным тренажером боеприпасы не нужно использовать, а следовательно и затраты на них и их приобретение будут меньше. Например: при использовании для обучения и совершенствования практических навыков в стрельбе лазерного стрелкового комплекса "РУБИН" расход патронов на учебные стрельбы можно сократить в 3-4 раза. Экономия очень заметна.

Хотелось бы отметить, что на сегодняшний день, с учетом быстрого развития технических средств, появилась возможность отрабатывать действия сотрудников в

ситуациях максимально приближенных к боевым и добиваться прочного закрепления тех навыков и умений, которые необходимы сегодня для выполнения сложных оперативно-боевых задач.

В настоящее время сотруднику органов внутренних дел который выполняет все необходимые упражнения по огневой подготовке у себя в подразделении, предусмотренные курсом стрельб и учебно-тематическим планом,[2] ему так же обязательно нужно владеть такими навыками по огневой подготовке, которые соответствуют каждый день таким ситуациям, в которые сотрудник попадает или может попасть при выполнении своих служебных задач и обязанностей. Исходя из подготовки сотрудников ОВД, мы можем сделать вывод о том, что стрелку мало отрабатывать различные приемы исключительно в рамках тира, но и необходимо так же отрабатывать их в различных смоделированных ситуациях, моделировать "игровые ситуации", приближенные к тем, в которых может оказаться чаще всего сотрудник.

Все случаи, когда сотрудник полиции вправе прибегнуть к огнестрельному оружию, в Законе "О полиции" разделены на две группы.

Действия в случаях, перечисленных в ч. 1 ст. 15 Закона, определяются как "применение" огнестрельного оружия, а в случаях, предусмотренных ч. 2 ст. 15 Закона,- как "использование".

Сотрудник при применении огнестрельного оружия должен руководствоваться случаями перечисленными в ст. 21 Федеральный закон от 07.02.2011 N 3-ФЗ (ред. от 13.07.2015) "О полиции" применения специальных средств, а также руководствоваться своими навыками.

Литература

1. Федеральный закон от 07.02.2011 N 3-ФЗ (ред. от 13.07.2015) "О полиции".
2. Физическая культура и спорт, в профессиональной деятельности: современные направления и образовательные технологии/Сборник материалов I международной научно-практической конференции (Хабаровск, 2013 г.)

МЕТОДИКА РАЗВИТИЯ МАКСИМАЛЬНОЙ СИЛЫ У КВАЛИФИЦИРОВАННЫХ ДЕВУШЕК ПАУЭРЛИФТЕРОВ В ПОДГОТОВИТЕЛЬНОМ ПЕРИОДЕ ГОДИЧНОГО ЦИКЛА

Дудырева И.В., Кадуцкий А.А.

*Белгородский государственный национальный исследовательский университет
гимназия №1 г. Белгорода*

Проблема повышения результатов в силовом троеборье является предметом исследований многих специалистов. Пауэрлифтинг является динамически развивающимся видом спорта и имеет популярность среди мужчин и женщин, но на данный момент слабо исследованы женские методики тренировок, девушки занимаются по мужским программам. Как следствие слабо учитываются анатомические и физиологические особенности женского организма: относительно более узкие суставы, а значит более слабые связки и сухожилия. При этом соединительные ткани женщин эластичнее, чем мужские, что даёт им возможность проявлять большую (на 15–20%) гибкость. Этот фактор позволяет демонстрировать в упражнениях большую амплитуду движения.

Ряд специалистов рекомендуют использовать изометрические упражнения для развития силовых способностей в пауэрлифтинге и других силовых видах спорта [1, 2, 3, 4]. Б.И.Шейко (2004) отмечает перспективность изометрического метода для решения задач по развитию силовых способностей в пауэрлифтинге. Этот метод может использоваться для поддержания достигнутого уровня развития силы, целесообразен там, где быстрота движения не имеет значения, и в тренировке подготовленных спортсменов. Повышение тренирующего эффекта достигается главным образом за счет максимума напряжения, увеличивающегося по мере роста силы мышц.

Рабочая гипертрофия мышц в результате силовых тренировок женщин меньше, чем у мужчин, это обусловлено, изначально меньшим количеством мышечных волокон, особенно в мышцах верхних конечностей. Обязательным условием при планировании тренировочного процесса женщин является учёт влияния ОМЦ на работоспособность [5]. Влияние изометрических упражнений в силовой подготовке квалифицированных девушек пауэрлифтеров на показатели эффективности работы функциональных систем и повышение физической работоспособности исследовано пока явно недостаточно. Это и предопределило актуальность настоящего исследования.

Основываясь на этом, был проведен автоэксперимент. Тренировочные занятия проводились 6 раз в неделю, длительностью до 120 минут. Подготовительный период был разбит на четыре мезоцикла. За четыре месяца до старта применялись изометрические упражнения (не более одного месяца).

Для жима лежа использовались такие специальные упражнения, как - жим с подставки (для уменьшения амплитуды движения), удержание штанги перед собой, жим с помощью

(помощь осуществляется в преодолевающем (миометрическом) режиме, т.е. создается эффект жима в майке). Для приседаний и становой тяги - статодинамические упражнения: полуприседания с различной высоты, тяга с плинтов.

Для расчетов за 100% брались максимальные результаты предшествующих эксперименту соревнований: в приседании - 125 кг; в жиме лежа - 85кг; становой тяге - 125 кг.

Таблица 1

**Итоговые подсчеты по всем упражнениям в четвертый месяц эксперимента
(специально-подготовительный этап)**

	1 неделя	2 неделя	3 неделя	4 неделя	За месяц
Соревновательные упражнения					
КПШ	124	111	72	84	391
УО	8015	6780	4260	3750	22805
Ср вес (кг)	62,8	57,7	60,4	40,9	56,2
Тоннаж (кг)	7785	6405	4350	3440	21980
Ин%	64,6	61,08	59,2	44,6	58,3
Дополнительные упражнения					
КПШ	314	206	204	66	790
Ср вес (кг)	29,7	23,8	21,6	23,6	25,5
Тоннаж (кг)	9320	4896	4416	1560	20192
Всего КПШ	438	317	276	150	1181
Ко-во тренир.	3	3	3	3	12

КПШ – количество подъемов штанги (сложить КПШ соревновательных упражнений и КПШ дополнительных упражнений)

Т – тоннаж (тоннаж находим путем умножения поднятого веса на количество подходов)

УО – усредненный объем (находится путем умножения КПШ на % веса и сложения всех сумм)

Ср. вес в кг - средний вес в кг(находится путем деления тоннажа на КПШ)

Ин% - интенсивность в процентах ($Ин = УО / КПШ$) [7].

В результате проведения эксперимента были получены данные, которые отразили динамику силовых показателей. Результаты силовых показателей до эксперимента и после него представлены в таблице 1.

Таблица 2

**Результаты сравнительного анализа прироста силовых показателей до эксперимента
и по окончании эксперимента**

Контрольное упражнение	До эксперимента кг		После эксперимента Кг		Прирост в %	
Приседания тах, кг	125		150		20%	
Жим лежа тах, кг	82,5		85		3%	
Становая тяга тах, кг	125		142,5		14%	
Результат в сумме трех упражнений тах, кг	332,5		377,5		13,5%	
Полуприседания	190		220		15,8%	
Становая тяга с плинтов №2	190		210		10,5%	
Становая динамометрия	100		120		20%	
Кистевая динамометрия	Пр. 30	Лев. 28	Пр. 35	Лев. 33	Пр. 16,7%	Лев. 17,8%

Данные, представленные в таблице 2, свидетельствуют о том, что произошел прирост результатов по всем тестируемым показателям.

Таблица 3

Результаты сравнительного анализа функционального состояния до и по окончании эксперимента

Показатели	До эксперимента	После эксперимента	Прирост в %
PWC ₁₇₀ , кгм/мин	850	954	12,2%
МПК, мл/кг/мин	55,1	61.2	11,07%

В таблице 3 представлены результаты сравнительного анализа функционального состояния до эксперимента и по окончании эксперимента. Показатели физической работоспособности и МПК до эксперимента находился на очень высоком уровне для женщин – спортсменок данного веса и возраста (В. Л. Карпман и др., 1988). Не смотря на

это, физическая работоспособность еще возросла за период педагогического эксперимента на 12,2%, а МПК - на 11,7%. По окончании эксперимента спортсменка принимала участие в Чемпионате Европы AWPС. Результат – первое и абсолютное место в весовой категории до 52 кг. Сумма троеборья – 377,5кг.

Теоретический анализ и проведение педагогического эксперимента позволили сделать следующие выводы:

1. Применяемый в ходе эксперимента изометрический метод для увеличения максимальной силы показал несколько преимуществ: за небольшой срок увеличились показатели абсолютной силы, прироста мышечной массы не произошло, (что в данной ситуации является положительной стороной метода, т.к. необходимо сохранить весовую категорию). Так же у данного метода существуют следующие недостатки: изометрический метод имеет короткий срок применения (не более 1 месяца, не чаще двух раз в год), не применим для лиц со слабым мышечным развитием и для начинающих спортсменов.

2. Проведя анализ литературных источников по проблеме исследования, была разработана экспериментальная методика силовой подготовки квалифицированных девушек пауэрлифтеров в подготовительном периоде с использованием изометрических упражнений.

3. Результаты эксперимента свидетельствуют о том, что методика силовой подготовки с использованием изометрических упражнений оказалась более эффективной, чем традиционная, привела к значительному росту силовых показателей и повышению результативности соревновательной деятельности.

4. Методика силовой подготовки с использованием изометрических упражнений привела к приросту показателей МПК и физической работоспособности исследуемой спортсменки.

Литература

1. Быков И. В., Гансбургский А. Н., Горичева В.Д., Дворкин В.А., А.ВКоромыслов. Гигиена физической культуры и спорта. Учебник Маргазин, В.В. Насолодин, О.Н. Семенова. – СПб.: Спец.Лит.2010. – 192, 170-172с.
2. Верхошанский Ю.Н. Основы специальной силовой подготовки в спорте. — М.: Физкультура и спорт, 1977. - 216 с.
3. Виноградов, Г.П. Атлетизм: Теория и методика тренировки [Текст]: учебник для высших учебных заведений / Г.П.Виноградов.- М.: Советский спорт, 2009. – 328с.
4. Дворкин Л.С. Силовые единоборства. Атлетизм, культуризм, пауэрлифтинг, гиревой спорт. – Изд-во - Феникс, 2001. – 300 с.
5. Шейко, Б.И. Пауэрлифтинг - Издательство исследовательского отдела ЗАО ЕАМ Спорт Сервис, 2004г.-543с.

ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ТРЕНАЖЕРНЫХ УСТРОЙСТВ В ТЕХНИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКЕ ЮНЫХ ВОЛЕЙБОЛИСТОК

Жилина Л.В., Спирин М.П., Панина Д.Н., Кулешова Д., Цыбульник Е.Н.

Белгородский государственный национальный исследовательский университет

Современный уровень развития спорта требует поиска нетрадиционных средств и методов тренировки, позволяющих значительно интенсифицировать процесс подготовки спортсменов на различных этапах становления его мастерства.

На протяжении многолетней подготовки волейболистов используются различные средства обучения, среди которых заметную роль играют тренажерные устройства и учебно-вспомогательное оборудование. Многочисленными исследованиями установлено, что их применение в тренировочном процессе повышает его эффективность. Вместе с тем, именно с помощью технических средств обучения удастся решить такие проблемы подготовки спортсменов, которые другими путями достичь очень трудно, а иногда и невозможно.

Заслуженный тренер СССР, профессор, тренер мужской сборной команды СССР Клещев Ю.Н. (под его руководством сборная СССР в течение многих лет была ведущей командой мира: об этом свидетельствуют звания олимпийских чемпионов и другие) и заслуженный тренер СССР, доктор педагогических наук, профессор Железняк Ю.Д. считают, что в современных условиях, когда объем тренировочных нагрузок достигает довольно больших значений, дальнейший рост спортивного мастерства волейболистов во многом зависит от интенсификации тренировочного процесса. В повышении интенсивности и продуктивности учебно-тренировочного процесса важная роль принадлежит умелому применению тренажерных устройств и тренировочных приспособлений.

Так тренажерные устройства занимают важное место в обучении спортсменов технике игры. Одни помогают овладеть отдельными звеньями (фазами) технического приема, другие способствуют объединению отдельных частей приема в целостный двигательный акт. При оптимальном уровне развития специальных качеств и умелом применении обучающих устройств, спортсмены овладевают рациональной техникой. В случае появления ошибок при овладении техникой обучающие устройства применяют для их устранения.

В настоящее время возросло внимание к изучению применения тренажеров в тренировочном процессе. Однако, несмотря на многочисленные публикации, посвященные этой проблеме, большинство тренеров и спортсменов, даже высококвалифицированных, практически не используют тренажерные устройства. Среди основных причин такого

положения дел в спортивной практике – отсутствие самих тренажеров или достаточно подробного описания их конструкции и методики применения.

Актуальность нашего исследования усиливается еще и тем, что в последнее время оптимальный возраст для достижения наивысших результатов приблизили к 18-22 годам, что требует интенсификации процесса технической подготовки игроков, которая может быть достигнута только за счет внедрения в учебно-тренировочный процесс различных вспомогательных средств и тренажеров, способствующих овладению навыками игры в более сжатые сроки при сохранении высокого качества.

Цель исследования – разработать и экспериментально проверить эффективность методики использования тренажерных устройств и учебно-вспомогательного оборудования в технической подготовке девушек 13-14 лет, занимающихся волейболом.

В учебно-тренировочном процессе ставилась задача совершенствования техники выполнения элементов игры волейбол с помощью тренажерных устройств:

- нападающий удар на точность;
- прямая силовая подача на точность;
- передача мяча двумя руками сверху и снизу на точность;
- одиночный зонный блок.

В экспериментальной группе для совершенствования приемов игры (подач, передач, нападающего удара, блокирования) с применением тренажеров и дополнительного оборудования применялись такие тренажеры:

1. Имитаторы блокирования на стене (рис.24).
2. Мяч на амортизаторах (рис.19).
3. Кольца на подставке (рис.8).
4. Механический блок (рис.25).
5. Опрокидывающаяся мишень (рис.34).
6. Щиты и мишени (рис.12).
7. Ориентиры над сеткой (рис.33).

Одновременно использовались следующие средства для совершенствования этих элементов игры:

- нападающий удар на точность с набрасывания мяча тренером (6 повторений в одном подходе);
- нападающий удар на точность с передачи связующего игрока (6 повторений в одном подходе);
- имитационные упражнения зонного блокирования в перемещении (начиная с 8 повторений в 2 подходах с последующим увеличением до 10 в трех подходах);

- имитационные упражнения нападающего удара (10 повторений в одном подходе);
- подача на точность (6 повторений в одном подходе);
- передача двумя руками сверху и снизу на точность (10 повторений в одном подходе);
- подача на точность (6 повторений в одном подходе);
- передача двумя руками сверху и снизу на точность (10 повторений в одном подходе);
- то же в перемещении (начиная с 8 повторений в одном подходе с последующим увеличением до двух подходов).

Поскольку педагогический эксперимент проводился с волейболистками учебно-тренировочной группы (недельный режим 24 часа) которые достигли определенного технического уровня подготовленности и отличаются дисциплинированностью и сознательным отношением к занятиям, которые к тому же в достаточной степени знакомы с тренажерами, то занятия проводились методом круговой тренировки. Применялись так же групповой и индивидуальный методы. В недельном тренировочном цикле тренажеры использовались на трех занятиях, и общее время работы на тренажерах составляло 5-15% от времени, отводимого на техническую подготовку.

Основу экспериментальной методики составили упражнения пассивного и активного характера, которые выполнялись в статодинамическом режиме. Весь комплекс, состоящий из семи «станций» (тренажеров), в каждой из которых по 2-4 упражнения.

Экспериментальная методика применялась в течение годового макроцикла. Введение экспериментальной методики осуществлялось в течение мезоцикла, который состоял из пяти недельных микроциклов. Первые две недели включали 4 «станции» с добавлением на каждой последующей неделе еще по одной «станции». Таким образом, соблюдалось требование принципа динамичности.

Проведенное второе тестирование показало, по нашему мнению, недостаточную точность в передаче мяча сверху и снизу, а также реакции на блок при перемещениях. Поэтому мы внесли изменения в разработанный нами комплекс упражнений: добавили количество повторений и количество подходов именно в упражнениях на действия в перемещении. Третье тестирование подтвердило правильность внесенных изменений.

Для определения эффективности экспериментальной методики до начала эксперимента, в середине и после его окончания в экспериментальной и контрольной группах проводилось тестирование.

Мы провели сравнительный анализ групп до эксперимента, определив среднее значение и сигмальное отклонение по каждому упражнению. Можно утверждать, что до

эксперимента группы не имеют существенных различий, поскольку по количеству нападающих ударов группы не отличаются совсем, а по остальным показателям отличия не составляют даже 1 раза. Отсюда делаем вывод, что до эксперимента группы имеют одинаковый уровень технического мастерства.

Таблица

Сравнительный анализ средних показателей технического мастерства девочек контрольной и экспериментальной групп до эксперимента

Группа Упражнение	Э (n=8)	К (n=8)	Контраст, ΔX
ВП, $\bar{x} \pm \sigma$	5,3 \pm 1,7	5,1 \pm 1,5	0,2
НП, $\bar{x} \pm \sigma$	5,5 \pm 1,8	5,1 \pm 1,1	0,4
НУ, $\bar{x} \pm \sigma$	4,5 \pm 1,2	4,5 \pm 0,9	0
П, $\bar{x} \pm \sigma$	4,9 \pm 1,1	5,3 \pm 1,3	-0,4
ЗБ, $\bar{x} \pm \sigma$	3,0 \pm 1,3	3,3 \pm 1,0	-0,3

За время эксперимента мы трижды тестировали обе группы по описанным выше упражнениям. Сигмальное отклонение (σ) свидетельствует об однородности показателей в группе: чем оно выше, тем неоднородней группа и наоборот. Например, по нападающему удару в первом измерении, где средние величины одинаковы (4,5), контрольная группа характеризуется как более однородная, так как ее $\sigma=0,9$, тогда как в экспериментальной группе этот показатель равен 1,2.

Таблица

Сравнительный анализ средних показателей технического мастерства девочек контрольной и экспериментальной групп после эксперимента

Двигательное действие	Номер тестирования	Экспериментальная группа (n=8)		Контрольная группа (n=8)	
		χ	σ	χ	σ
ВП	1	5,3	1,7	5,1	1,5
	2	7,8	1,5	6,1	1,1
	3	9,3	0,9	7,3	1,2
НП	1	5,5	1,8	5,1	1,1
	2	7,3	1,3	5,4	0,9
	3	9,3	1,0	7,0	1,4
НУ	1	4,5	1,2	4,5	0,9
	2	6,5	1,1	5,1	0,8
	3	8,3	0,7	5,9	0,8
П	1	4,9	1,1	5,3	1,3
	2	7,0	1,6	5,3	1,4
	3	9,0	1,3	6,8	1,2

ЗБ	1	3,0	1,3	3,3	1,0
	2	4,1	1,1	3,6	1,1
	3	6,1	1,1	4,5	0,5

После эксперимента мы также провели сравнительный анализ показателей технической подготовленности групп. Нельзя сказать, что группы одинаково справились с тестами, как это было до эксперимента, поскольку контрасты в упражнениях до эксперимента не составляли 1,0, тогда как после эксперимента отличия составляют от 1,6 до 2,4 раза. Отсюда вывод - группы в разной мере владеют техническими навыками.

Таблица

Сравнительный анализ средних показателей технического мастерства девочек контрольной и экспериментальной групп после эксперимента

Группа Упражнение	Э (n=8)	К (n=8)	Контраст, $\Delta\bar{x}$
ВП, $\bar{x} \pm \sigma$	9,3 \pm 0,9	7,3 \pm 1,2	2
НП, $\bar{x} \pm \sigma$	9,3 \pm 1,0	7,0 \pm 1,4	2,3
НУ, $\bar{x} \pm \sigma$	8,3 \pm 0,7	5,9 \pm 0,8	2,4
П, $\bar{x} \pm \sigma$	9,0 \pm 1,3	6,8 \pm 1,2	2,2
ЗБ, $\bar{x} \pm \sigma$	6,1 \pm 1,1	4,5 \pm 0,5	1,6

Мы установили, что по всем показателям девочки обеих групп имеют достоверный прирост показателей. Вероятность того, что показатели недостоверны находится в пределах 1% (т.е. $p < 0,01$) по всем показателям для экспериментальной группы и от 1 до 3% для К группы ($p < 0,01$ - $p < 0,03$). Однако, при сравнении абсолютных (количество раз) и относительных (%) показателей прироста, наблюдается следующая особенность: прирост показателей группы Э значительно больше. Так, например, в верхней передаче девочки из экспериментальной группы улучшили свой результат на 75,5%, а девочки из контрольной группы - на 43,1%. В нападающем ударе эти показатели соответствуют 84,4 и 31,1. Такую же тенденцию можно проследить по всем остальным показателям

Таблица

Анализ динамики показателей спортивного мастерства за время эксперимента

Группа Упражнение	Экспериментальная (n=8)					Контрольная (n=8)				
	До экс.	После экс.	Контраст		p	До экс.	После экс.	Контраст		p
			Δx	%				Δx	%	
ВП	5,3	9,3	4,0	75,5	<0,01	5,1	7,3	2,2	43,1	<0,01

НП	5,5	9,3	3,8	69,1	<0,01	5,1	7	1,9	37,3	<0,01
НУ	4,5	8,3	3,8	84,4	<0,01	4,5	5,9	1,4	31,1	<0,01
П	4,9	9	4,1	83,7	<0,01	5,3	6,8	1,5	28,3	<0,03
ЗБ	3	6,1	3,1	103,3	<0,01	3,3	4,5	1,2	36,4	<0,03

Выводы:

1. Анализ доступной специальной литературы по вопросам совершенствования системы технической подготовки волейболисток 13-14 лет, а также опрос ведущих тренеров показал, что среди многочисленных публикаций, посвященных данной проблеме, применение тренажеров в тренировочном процессе уделяется недостаточное внимание. В тоже время, по нашему мнению, применение технических средств является резервом для дальнейшего развития волейбола.

Применение тренажеров в учебно-тренировочном процессе должно способствовать совершенствованию технического мастерства волейболистов и, как следствие, улучшению зрелищности игры.

2. Результаты, полученные в ходе исследований, а также их обсуждение, позволяют нам утверждать, что выполнение специального комплекса упражнений с применением тренажеров, способствуют росту технического мастерства спортсменок во всех наблюдаемых нами элементах игры в волейбол. Анализ изменений с применением современных методов математической статистики в показателях спортивного мастерства в экспериментальной группе свидетельствует о достоверном улучшении результатов по всем показателям. Результаты носят высокий уровень достоверности ($P < 0,05$).

3. Выводы, сделанные по результатам исследований, а также успешное выступление волейболисток на первенство в городе Москвы среди своих возрастных групп и призовое место на международном турнире по волейболу в городе Харькове, позволяет нам утверждать о положительном влиянии экспериментальной методики на качество соревновательной деятельности волейболисток, и позволяет нам подготовить практические рекомендации для тренеров, работающих с девушками учебно-тренировочных групп и групп спортивного совершенствования.

Литература

1. Алабин В.Г., Скрипко А.Д. Тренажеры и тренажерные устройства в физической культуре и спорте. -Минск: Высшая школа, 1974.-174 с.
2. Алиханов С.И. Тренажер для совершенствования нападающих ударов в волейболе. //Теория и практика физической культуры.- 1974.- №6.-С.73-74.
3. Беляев А.В., Савина М.В. Волейбол: Учебник для институтов и академий физической культуры. -М.: Физкультура. Образование. Наука.- 2000.-368с.,ил.

4. Верхало Ю.Н., Саницин А.А. Оборудование школьного спортивного зала техническими средствами обучения и информации //Электроника и спорт. –1972.-№3-С.12-14.
5. Волейбол: Примерная программа для системы дополнительного образования детей: детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва (общ. ред. Железняк Ю.Д.).-М.: Советский спорт,-2003.-112с.
6. Гаврилов В.И. Тренажеры для обучения и совершенствования в волейболе// Передовой технический опыт и рационализация в ФкиС: Вып.1.-Москва,1982.-С.18-19.
7. Гаврилов В.И. Тренажерное устройство для совершенствования блокирования в волейболе// Научные основы разработки и совершенствования технических средств: - Ленинград,1978.-С.81-82
8. Ермаков С.С., Мартышевский К.К., Носко Н.А. Тренажеры в волейболе. -К.: ИСО, 1999 .- 160 с.

ПРЕДУПРЕЖДЕНИЕ ПРИЧИН ПРЕКРАЩЕНИЯ ЗАНЯТИЙ ПЛАВАНИЕМ УЧАЩИХСЯ ДЮСШ

Зуборев А.В., Чекалина Б.О., Горбунова Н.В., Луценко А.Г.

Белгородский государственный национальный исследовательский университет

Актуальность исследования. В подготовке пловцов как массовых разрядов, так и высокого класса большое участие принимают детско-юношеские спортивные школы (ДЮСШ) плавания. Организационно-методические формы работы ДЮСШ постоянно совершенствуются, повышается качественный состав учащихся. Вместе с тем подготовка спортивными школами плавания пловцов массовых разрядов, высокой квалификации, резерва сборной команды области, страны не может удовлетворить требования сегодняшнего дня.

Одним из недостатков процесса подготовки пловцов является преждевременное прекращение спортивного совершенствования перспективными юными спортсменами (С. М. Вайцеховский, В. С. Шичанин).

Практика плавательного спорта требует выявления причин прекращения занятий плавательным спортом, так как наблюдаемое явление спортивной жизни наносит ощутимый ущерб целенаправленному процессу подготовки пловцов, снижает его эффективность, отрицательно сказывается на четкости планирования учебно-тренировочного и педагогического процесса, не оправдывает материальных затрат, вкладываемых государством в развитие большого спорта, сводит на нет труд и творческую энергию тренеров.

Рабочая гипотеза - предполагалось, что применение разработанной технологии позволит сократить количество пловцов, которые преждевременно прекращают спортивное совершенствование в ДЮСШ.

Целью работы явилось выявление и предупреждение причин прекращения спортивного совершенствования детьми 10-12 лет на занятиях плаванием в ДЮСШ.

В ходе исследования были поставлены следующие задачи:

1. Провести анализ причин прекращения спортсменами занятий плаванием в доступных нам литературных источниках.
2. Разработать технологию по предупреждению причин прекращения занятий детьми 10-12 лет плаванием в ДЮСШ.
3. Определить влияние экспериментальной технологии на преждевременное прекращение спортсменами занятий плаванием в ДЮСШ.
4. Разработать практические рекомендации по предупреждению причин прекращения спортсменами занятий плаванием в ДЮСШ.

В процессе исследования применялись следующие методы:

1. Анализ литературных источников
2. Педагогическое наблюдение
3. Контрольные испытания
4. Педагогический эксперимент

Объектом исследования выступают причины прекращения занятий детей 10-12 лет плаванием в ДЮСШ.

Предметом исследования является технология предупреждения причин прекращения занятий плаванием учащихся ДЮСШ.

Новизна исследования заключается в том, что предпринята попытка в разработке технологии по предупреждению причин прекращения занятий детей 10-12 лет плаванием в ДЮСШ.

Практическая значимость работы заключалась в том, что разработана эффективная технология по предупреждению прекращения занятий плаванием спортсменами ДЮСШ, которая может использоваться в тренировочном процессе.

В педагогическом эксперименте, направленном на выявление и предупреждение причин прекращения занятий плаванием приняли участие пловцы 10-12 лет в количестве 257 человек, тренирующихся или тренировавшихся в специализированных ДЮСШ г. Шебекино. Педагогический эксперимент проводился в течение 3 лет с 2013 г. по 2015 г.

В результате проведенного теоретического анализа была выявлена следующая структура причин, обусловленных влиянием различных факторов:

1. Причины, обусловленные организационно-методическими факторами.
2. Причины, обусловленные социально-психологическими факторами.

К первой группе относятся такие, как отсутствие улучшения спортивных результатов, трудности совмещения Спорта с учебой, нарушение состояния здоровья, монотонность тренировок, переход к другому тренеру, переутомление в тренировках, трудности спортивного режима.

Ко второй группе относятся такие, как более сильное увлечение другим делом, нарушение взаимоотношений с тренером, неудачные выступления в соревнованиях, выбор профессии, не связанной со спортом, потеря интереса к тренировкам, отсутствие перспективных целей, разубеждение родных, товарищей.

На констатирующем этапе педагогического эксперимента нами был проведен опрос-анкетирование спортсменов-пловцов 10-12 лет, прекративших заниматься плавательным спортом, а также тренирующихся пловцов, но испытывающих желание прекратить повышение спортивного мастерства. Результаты отражены на слайде.

Результаты опроса свидетельствуют о том, что прекращение спортивного совершенствования учащимися ДЮСШ плавания вызвано причинами, обусловленными организационно-методическими и социально-психологическими факторами. Для разных поло-возрастных и квалификационных категорий спортсменов некоторые причины являются наиболее характерными, что необходимо учитывать в процессе подготовки пловцов и над чем в первую очередь следует работать с целью максимально возможного снижения числа перспективных спортсменов, преждевременно прекращающих спортивное совершенствование.

Разработанная нами педагогическая технология по предупреждению причин прекращения занятий плаванием учащихся ДЮСШ состоит из четырех взаимосвязанных этапов.

Остановимся подробнее на каждом этапе:

I этап - «Модификация поведения подростков в ДЮСШ».

II этап - «Педагогическая компетентность родителей» предназначен для работы с родителями.

III этап - «Участие тренера в педагогической деятельности».

IV этап - «Воспитание в спортивном коллективе».

По окончании педагогического эксперимента (май 2014 г.) было проведено заключительное контрольное испытание, в ходе которого спортсмены-пловцы 10-12 лет отмечали причины прекращения занятий плаванием в ДЮСШ.

Данные опроса показывают, что прекращение спортивного совершенствования учащимися ДЮСШ плавания происходит как и до эксперимента в большей мере по причинам, вызванным влиянием организационно-методических факторов - 8,2% и в несколько меньшей степени по причинам, обусловленным факторами социально-психологического характера - 4,3%.

Внедрение в тренировочный процесс экспериментальной технологии позволило сократить количество подростков, которые преждевременно прекращают заниматься плаванием в ДЮСШ. Так, если до эксперимента количество таких спортсменов составляло 181 человек, то к окончанию всего лишь 32.

Таким образом, опытная проверка разработанной нами педагогической технологии по предупреждению причин прекращения занятий подростками плаванием в ДЮСШ подтвердила высокую эффективность последней, что позволяет говорить о целесообразности ее широкого применения.

Литература

1. Абдулин Р. Формирование интересов к спорту, как условие успеха в работе с подростками // Материалы XXI научной конференции студентов (ГЦОЛИФК). – М., 1969. – С. 4-6.
2. Александров М. Н. Призвание—тренер: Документ. повесть.— М.: Физкультура и спорт, 1979.—С. 131.
3. Алемаскин М.А. Формы и методы работы подростками. - М., 1960. - 45-60 с.
4. Асеев В.Г. Структурные характеристики мотивационной системы личности // Психологические проблемы социальной регуляции поведения. М.: Наука, 1976. – С. 172-192.
5. Байков В.П. Взаимодействие школы и семьи [в деле физического воспитания школьников] // Физкультура в школе. – 1987. - № 9. – С. 49-52.
6. Березовин Н.А., Коломинский Я.Л. Учитель и детский коллектив. – Минск, 1975. – 178 с.
7. Божович Л.И. Личность и ее формирование в детском возрасте. – М.: Просвещение, 1968. – 464 с.
8. Вайцеховский С. М. Быстрая вода.— М.: Мол. гвардия, 1983—С. 67.
9. Возрастная и педагогическая психология./Под ред. Петровского А.В. / М., 1973. - 174 с.
10. Воробьев Д. Н, Тяжелоатлетический спорт.—М.; Физкультура и спорт, 1977.—255 с,
11. Двойнин М.Л. Спорт и воспитание подростков. // Тез. докл. на I Всесоюзной научной конф. «Спорт для всех и профилактика правонарушений»: 23-26 декабря 1991г. – М., 1991, С. - 18.
12. Деркач А.А., Исаев А.А. Педагогическое мастерство тренера. - М.: Физкультура и спорт, 1981.- 375 с.
13. Дидактика средней школы: Некоторые проблемы совр. дидактики. Учеб. пособие / под ред. М.Н. Скаткина. – М.: Просвещение, 1982. – 319 с.

14. Зотов И.Ю. Воспитание подростка в спортивном коллективе. – М.: Физкультура и спорт, 1984. – 104 с.
15. Каунсилмен Джеймс Е. Спортивное плавание.— М.: Физкультура и спорт, 1982.— С. 190.
16. Келишев И.Г. Динамика мотивов и интересов в спорте // Материалы научной конференции кафедры психологии ГЦОЛИФК по проблемам психологии спорта. - М., 1972 - С. 5-6.

ИНДИВИДУАЛИЗАЦИЯ ТРЕНИРОВОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ БАСКЕТБОЛИСТОК С УЧЕТОМ МОТОРНОЙ АСИММЕТРИИ

Кадуцкая Л.А., Петренко О.В., Тетюхина Н.Ю.

Белгородский государственный национальный исследовательский университет

Специализированная детско-юношеская спортивная школа

олимпийского резерва №5, г. Белгород

В настоящее время установлено, что каждый вид спорта в силу своей специфичности требует строго определенной не только высокой функциональной подготовленности организма, но и строго определенного морфологического и антропометрического его построения [2]. Между тем, современный уровень спортивных достижений, насущные задачи спорта диктуют необходимость изучения всех систем организма спортсмена в их взаимосвязи, индивидуальных особенностей занимающихся и их влияние на спортивный результат [1, 3].

Немаловажное значение в спортивном поединке имеет психическое состояние спортсмена. Данные проведенного нами предварительного исследования свидетельствуют, что недостаточное внимание работе неведущей конечности на тренировочных занятиях отрицательно сказывается на психическом состоянии спортсменок, когда им приходится выполнять двигательные действия этой рукой или ногой. Поэтому необходимо было определить влияние методики, учитывающей особенности проявления моторной асимметрии, на психическое состояние баскетболисток.

Для выявления психического состояния спортсменок при выполнении технико-тактических действий ведущей или неведущей руками проводилось тестирование по модифицированной методике САН.

Данные обследования психического состояния баскетболисток экспериментальной и контрольной групп представлены в табл. 1.

Изменение показателей психического состояния под воздействием примененной методики определялось по степени их выраженности.

В экспериментальной группе под воздействием методики сглаживания моторной асимметрии степень выраженности психической активации, интереса и эмоционального тонуса при выполнении баскетболистками технико-тактических действий неудобной (чаще – левой) рукой повысилась. Степень выраженности напряжения снизилась с высокой до средней, состояние комфортности осталось в пределах среднего уровня, но по абсолютным показателям ближе к высокому по сравнению с данными предварительного обследования.

Таблица 1

Степень выраженности психического состояния
баскетболисток до и после эксперимента

Показатели	Сторона	Этапы обследования	Группа			
			экспериментальная		контрольная	
			Баллы	Степень выраженности	Баллы	Степень выраженности
Психическая активация	вед.	предварительный	4,86	высокая	5,2	высокая
		итоговый	7,45	высокая	4,5	высокая
	невед.	предварительный	14,57	средняя	12,1	средняя
		итоговый	8,35	высокая	15,3	средняя
Интерес	вед.	предварительный	4,29	высокая	4,9	высокая
		итоговый	8,6	высокая	6,75	высокая
	невед.	предварительный	12,14	средняя	10,7	средняя
		итоговый	8,7	высокая	12,1	средняя
Эмоциональный тонус	вед.	предварительный	4,29	высокая	5,3	высокая
		итоговый	6,05	высокая	4,85	высокая
	невед.	предварительный	14,29	средняя	15,5	средняя
		итоговый	8,7	высокая	17,5	низкая
Напряжение	вед.	предварительный	7,57	низкая	4,1	низкая
		итоговый	8,6	низкая	6,1	низкая
	невед.	предварительный	17,43	высокая	14,6	средняя
		итоговый	13,2	средняя	19,25	высокая
Комфортность	вед.	предварительный	4,29	высокая	3,9	высокая
		итоговый	7,4	высокая	5,7	высокая
	невед.	предварительный	15	средняя	16,5	низкая
		итоговый	9,1	средняя	18,75	низкая

В контрольной группе средняя степень выраженности психической активации и интереса при использовании спортсменками неведущей руки осталась неизменной, при этом снизился эмоциональный тонус. Степень выраженности напряжения изменилась со среднего уровня до высокого, а состояние комфортности осталось прежним – на низком уровне. Эти изменения показателей психического состояния можно объяснить недостаточным вниманием к работе неведущей руки на учебно-тренировочных занятиях, а как следствие этого – неумение пользоваться ею и неуверенность в своих действиях во время соревновательной борьбы. Поэтому спортсменки, используя неведущую руку, находятся в состоянии высокого напряжения и дискомфорта, что приводит к стрессовому состоянию и допущению ряда ошибок при выполнении технико-тактических действий.

Об эффективности экспериментальной методики учета моторной асимметрии по показателям психического состояния спортсменок судили по достоверности средней разности результатов выполнения баскетболистками двигательных действий ведущей и неведущей руками на предварительном и итоговом этапах обследования (табл. 2).

Таблица 2

Динамика показателей психического состояния юных баскетболисток
экспериментальной и контрольной групп

Показатели	Этапы обследования	Сторона	Группа							
			экспериментальная				контрольная			
			$\bar{X} \pm m$	\bar{d}	t	p	$\bar{X} \pm m$	\bar{d}	t	p
Психическая активация	предварительный	вед.	4,86±0,86	9,7	5,7	<0,001	5,2±0,9	7,1	4,7	<0,001
		невед.	14,57±1,7				12,1±1,3			
	итоговый	вед.	7,45±0,78	7,5	3,8	<0,01	4,5±0,7	12,3	7,1	<0,001
		невед.	8,35±0,73				15,3±1,5			
Интерес	предварительный	вед.	4,29±0,5	7,9	4,2	<0,001	4,9±0,8	5,9	4,1	<0,001
		невед.	12,14±1,7				10,7±1,1			
	итоговый	вед.	8,6±0,85	3	3,3	<0,01	6,75±1,2	6,3	8,4	<0,001
		невед.	8,7±0,73				12,1±1,5			
Эмоциональ-	предварительный	вед.	4,29±0,68	10	7,4	<0,001	5,3±0,7	10,5	6,7	<0,001
		невед.	14,29±1,5				15,5±0,8			

Эмоциональный тонус	итоговый	вед.	6,05±0,62	3,7	3,6	<0,01	4,85±0,5	11,2	5,3	<0,001
		невед.	8,7±0,87				17,5±1,3			
Напряжение	предварительный	вед.	7,57±0,97	9,9	5,8	<0,001	4,1±0,45	11,7	3,9	<0,001
		невед.	17,43±1,29				4,6±1,2			
	итоговый	вед.	8,6±0,61	3,4	3,2	<0,01	6,1±0,6	15,1	4,8	<0,001
		невед.	13,2±0,88				19,25±1,5			
Комфортность	предварительный	вед.	4,29±0,6	9,3	4,8	<0,001	3,9±0,4	11,5	5,7	<0,001
		невед.	15±1,9				16,5±0,9			
	итоговый	вед.	7,4±0,7	2,5	2,6	<0,05	5,7±1,0	13,9	4,5	<0,001
		невед.	9,1±0,7				18,75±1,5			

Результаты предварительного обследования свидетельствуют о наличии достоверных различий в показателях психического состояния спортсменок обеих групп ($p < 0,001$) при выполнении технико-тактических элементов удобной и неудобной руками. При сравнительном анализе результатов предварительного и итогового обследований у спортсменок экспериментальной группы выявлено снижение величины средней разности во всех показателях их психического состояния. Особенно ярко это проявилось в данных эмоционального тонуса, напряжения и комфортности, что подтверждает положительное воздействие на психическое состояние спортсменок внедренной в учебно-тренировочный процесс экспериментальной методики, основанной на учете моторной асимметрии.

В контрольной группе достоверность различий во всех показателях психического состояния осталась на прежнем уровне ($p < 0,001$). Это в очередной раз убеждает, что спортсменки данной группы чаще работают ведущей рукой, а неведущей руке уделяют мало внимания. В большей степени это проявилось в абсолютных показателях психической активации, напряжения и комфортности.

Таким образом, данные настоящего исследования свидетельствуют о том, что учет индивидуальных особенностей проявления моторной асимметрии в тренировочной деятельности баскетболисток положительно отразился на показателях психического состояния спортсменок, обеспечивая тем самым реализацию принципа оздоровительной направленности.

Литература

1. Барков В.А., Цариков Б.А. Научно-методические подходы к технической подготовке баскетболистов на основе индивидуализации процесса обучения: монография. / В.А. Барков, Б.А. Цариков. – Гомель: ГГУ. 1999. – 112 с.
2. Митин Ю.С. К вопросу индивидуализации подготовки хоккеистов высокой квалификации // Проблемы индивидуализации спортивной подготовки. / Ю.С. Митин. – Малаховка. 1988. – С.54-58.
3. Чилигин Д.В. Технология подготовки юных баскетболистов к соревновательной деятельности на основе реализации индивидуальных потенциальных возможностей: монография. / Д.В. Чилигин. – Хабаровск: ДВГАФК. 2011. – 135 с.

ТЕХНОЛОГИИ СОПРЯЖЕННОГО РЕШЕНИЯ ЗАДАЧ ТЕХНИЧЕСКОЙ И СКОРОСТНО-СИЛОВОЙ ПОДГОТОВКИ ЮНЫХ БОКСЕРОВ НА ТРЕНИРОВОЧНОМ ЭТАПЕ

Кривцов Д.А., Пахомова Л.Э., Федотов А.Ю.

МБОУ ДОД СДЮСШОР №1 г. Белгорода

Белгородский государственный национальный исследовательский университет

В современных условиях, для достижения успеха в боксе, нужно применять самые прогрессивные методы тренировки, постоянно изучать передовой опыт науки и практики, творчески осмысливать его и использовать в практической деятельности.

При этом недостаточно исследований, в которых раскрывалась бы технология сопряженного решения задач технической и скоростно-силовой подготовки юных боксеров, в частности, на тренировочном этапе.

В связи с этим основной задачей исследования была разработка технологии сопряженного решения задач технической и скоростно-силовой подготовки юных боксеров на тренировочном этапе.

Для решения данной задачи исследования использовались следующие методы: анализа и обобщения данных литературных источников; педагогическое наблюдение; педагогическое тестирование; педагогический эксперимент; экспертная оценка; методы математической статистики.

Программой предварительного обследования юных боксеров, участвующих в педагогическом эксперименте, предусмотрено тестирование общей и специальной скоростно-силовой подготовленности, педагогическое наблюдение за качеством техники выполнения прямого удара по тренажерному устройству на стене («КИКТЕСТ-9»). Всего обследовано 24 человека.

Для выявления различий в скоростно-силовой подготовленности юных боксеров экспериментальной и контрольной групп использовались следующие тесты: по ОФП - прыжок в длину с места, 10 запрыгиваний на опору высотой 0,5м на время; по СФП - количество ударов за 8 секунд и киктест. Результаты предварительного тестирования представлены в таблице 1.

Таблица 1

Достоверность различий в показателях физической подготовленности боксеров экспериментальной и контрольной групп до педагогического эксперимента

Контрольные упражнения	Экспериментальная группа (n = 12 чел.)	Контрольная группа (n = 12 чел.)	t	p
	X ± m	X ± m		
Прыжок в длину с места, см	164,17 ± 3,7	164,58 ± 3,5	0,08	> 0,05
10 запрыгиваний на опору высотой 0,5м, с	12,61±0,19	12,4±0,14	1,06	> 0,05
Количество ударов за 8 секунд, кол-во раз	28,25±1,13	29,08±1,0	0,55	> 0,05
Киктест, кг	168,33±9,2	167,92±8,9	0,03	> 0,05

Полученные данные свидетельствуют, что различия в показателях скоростно-силовой подготовленности у боксеров экспериментальной и контрольной групп до начала педагогического эксперимента не достоверны ($p > 0,05$).

Кроме того, проводилось педагогическое наблюдение с целью анализа техники выполнения боксерами 14-15 лет (20 чел.), представителей различных команд, ударных движений на различных дистанциях в процессе собственно-соревновательной деятельности. В основном анализировалась техника с позиции реализации кинематической цепи: при нанесении ударов усилия передаются от стопы на голень и бедро, затем на таз, туловище к поясу верхней конечности и от него на ударную часть кисти.

В результате педагогического наблюдения было установлено, что юные боксеры при выполнении ударного движения, концентрируют внимание на точности удара, на тактических маневрах, забывая о рациональной технике. В результате удары оказывались недостаточно эффективными.

Кроме того, в результате проведенных педагогических наблюдений за техникой выполнения ударов, например, на дальней дистанции, были выявлены следующие ошибки, характерные для большинства боксеров:

- ранняя постановка левой ноги на опору (до начала касания кулаком цели), что служит предупреждением противнику и не позволяет оперативно изменить дистанцию;

- ноги ставятся на одной линии (сильно боком по отношению к противнику), что затрудняет удары правой рукой, защиты уклонами;
- вес тела располагается преимущественно на правой ноге, что затрудняет удары левой рукой и исключает возможность быстрого шага назад;
- при ударе правая нога отрывается от опоры, скользит, часто заходит за линию левой ноги, что снижает силу удара, искажает технику;
- ставят левую ногу на опору прямой (жесткой), с пятки, что влияет на силу удара и при наклоне туловища служит причиной отрыва правой ноги при ударе.

Анализ специальной литературы и практический опыт работы позволил выявить причины указанных ошибок. К ним относятся следующие:

1) Ранняя постановка левой ноги на опору — методические ошибки обучения, координационная недостаточность, неудовлетворительный контроль и самоконтроль.

2) Ноги ставятся на одной линии — обучение ошибочной технике выполнения, неудовлетворительный контроль, неуверенность, опасение, страх (при работе с сильным противником, стараясь избежать боя, занимают такую позицию).

3) Вес тела преимущественно на правой ноге — обучение ошибочной технике, неудовлетворительный контроль и самоконтроль.

4) Правая нога отрывается от опоры, скользит, заходит за левую для сохранения равновесия — обучение ошибочной технике (учили сразу подтягивать правую ногу), наклон туловища вперед, жесткая постановка на опору левой ноги и сильный перенос веса тела на нее. Романов В. М. [1] рекомендует обучать одиночным ударам с дальней дистанции с шагом левой ноги, не приставляя правую ногу, которая подтягивается лишь в случае продолжения атаки.

5) Постановка левой ноги на опору прямой, с пятки (жесткой) (прямая левая нога приводит к наклону туловища вперед и отрыву правой ноги) — методические ошибки обучения, недостаточный контроль и самоконтроль, координационная недостаточность.

Таким образом, можно предположить, что технология, основанная на сопряженном решении задач технической и скоростно-силовой подготовки боксеров при выполнении ударов с использованием тренажеров, обеспечивающих получение срочной информации о результативности выполнения заданного двигательного действия, поможет избежать отмеченных ошибок.

Педагогический эксперимент проводился на базе МБОУ ДОД СДЮСШОР №1 г. Белгорода с целью проверки эффективности экспериментальной технологии. До начала педагогического эксперимента были определены две группы боксеров 14-15 лет второго года обучения на тренировочном этапе: контрольная и экспериментальная по 12 человек в

каждой. В процессе педагогического эксперимента занятия в обеих группах проводились 5 раз в неделю по расписанию продолжительностью 2 часа.

Занятия в контрольной группе проводились по общепринятой методике физической подготовки спортсменов 14-15 лет второго года обучения на тренировочном этапе в боксе [2].

Основной особенностью технологии в экспериментальной группе является сопряженное решение задач технической и скоростно-силовой подготовки боксеров при выполнении ударов с использованием тренажеров, обеспечивающих получение срочной информации о результативности выполнения заданного двигательного действия. В частности, использовался силомер «КИКТЕСТ-9», предназначенный для определения основных скоростно-силовых характеристик ударов.

На основе анализа и обобщения данных литературных источников и результатов предварительного обследования боксеров экспериментальной и контрольной групп разработана экспериментальная технология, состоящая из трех этапов:

- первый (сентябрь) - профилактика и исправление ошибок в технике выполнения боксерами ударных движений посредством применения разработанных упражнений без применения тренажерных устройств и с применением тренажера «КИКТЕСТ-9», развитие взрывной силы;

- второй (октябрь-ноябрь) - совершенствование техники прямого удара и развитие взрывной силы и скоростно-силовой выносливости у юных боксеров в условиях метода сопряженного воздействия с применением тренажера «КИКТЕСТ-9», боксерского мешка и без тренажеров;

- третий (декабрь) - совершенствование техники прямого удара и комплексное развитие скоростно-силовых способностей юных боксеров в условиях спарринга.

В частности, на *первом этапе*, чтобы согласовать работу рук и ног и тем самым исправить ошибки, встречающиеся при выполнении ударных действий на дальней дистанции, выполнялся комплекс упражнений, имеющий определенную ритмическую структуру: 1-й вариант, когда «главное звено» (операция: сильный удар, уклон, шаг и т. д.) выполняется в начале действия; 2-й вариант — в конце и 3-й вариант, когда главная операция выполняется как в начале действия, так и в конце. Начинается обучение заданному ритму с выполнения шагов, затем добавляются защиты и удары и выполняется как целостное действие.

Например, 1-й вариант — из И. П. — боевая стойка, на «раз» — выполняется большой шаг вперед в сторону с уклоном, на «два» - «три» — мелкие, промежуточные шаги на месте,

затем все повторяем в другую сторону. После первого шага (операции) интервал времени несколько больше, чем между другими шагами.

При движении назад 1-й шаг (с любой ноги) делается назад в сторону, ставя ногу на опору, сразу разворачивая пятку наружу, а туловище поворачивая в другую сторону. На «два» - «три» — промежуточные шаги, которые могут выполняться как на месте, так и в любом необходимом направлении, сохраняя устойчивое положение.

То же, когда после первого шага с уклоном («раз») выполняются любые удары с промежуточными шагами практически на месте («два» — «стой»). То же, когда под первый шаг выполняется встречный удар и на ««два» - «три» — тоже удары.

Кроме того, на первом этапе выполнялись одиночные прямые удары правой и левой руками с шага с максимальной интенсивностью по тренажеру «КИКТЕСТ-9», добиваясь реализации кинематической цепи: нога – туловище – рука. После каждого удара тренером комментировалось качество техники выполнения упражнения и показатели силы удара на тренажере. Особенно внимание юных боксеров концентрировалось на прямой зависимости силы удара от рациональности техники.

На *втором этапе* также использовались одиночные прямые удары правой и левой руками с шага с максимальной интенсивностью по тренажеру «КИКТЕСТ-9» только с добавлением отягощений на руках (по 0,5 кг) и ногах (по 1 кг).

На этом же этапе боксеры экспериментальной группы совершенствовали технику прямых ударов в работе на боксерских мешках: сначала одиночные, затем двойные и серии. В первую очередь серии из однородных ударов, затем разных, заменяя один на другой, т.е. в условиях серийного и комбинационного использования.

На *третьем этапе* совершенствование техники прямых ударов и комплексное развитие скоростно-силовых способностей проводилось в условиях соревновательного метода – в спаррингах. При этом соперники подбирались из разных весовых категорий.

С целью определения эффективности экспериментальной технологии сопряженного решения задач технической и скоростно-силовой подготовки боксеров 14-15 лет проводилось тестирование до начала и по окончании педагогического эксперимента, а также экспертная оценка техники выполнения прямого удара правой и левой руками по настенному тренажеру «КИКТЕСТ-9» в конце педагогического эксперимента. Оценивалась техника выполнения по пятибалльной шкале в соответствии с разработанными критериями с позиции реализации биомеханической цепи: нога – туловище – рука. Оценивание проводили 3 тренера-преподавателя СДЮСШОР №1.

Показатели физической подготовленности обработаны методами математической статистики и представлены в таблицах 2-5.

Таблица 2

Достоверность различий в показателях теста «Прыжок в длину с места» у юных боксеров экспериментальной и контрольной групп до и после педагогического эксперимента, см

Группа	До эксперимента (n = 12 чел.)	После эксперимента (n = 12 чел.)	t	p
Экспериментальная	164,17 ± 3,7	190,24 ± 2,9	3,01	<0,05
Контрольная	164,58 ± 0,6	175,01 ± 3,3	1,5	>0,05

Таблица 3

Достоверность различий в показателях теста «10 запрыгиваний на опору высотой 0,5м» у юных боксеров экспериментальной и контрольной групп до и после педагогического эксперимента, с

Группа	До эксперимента (n = 12 чел.)	После эксперимента (n = 12 чел.)	t	p
Экспериментальная	12,61 ± 0,19	10,38 ± 0,06	3,34	<0,05
Контрольная	12,4 ± 0,14	11,9 ± 0,11	1,37	>0,05

Таблица 4

Достоверность различий в показателях теста «Количество ударов за 8 секунд» у юных боксеров экспериментальной и контрольной групп до и после педагогического эксперимента, кол-во раз

Группа	До эксперимента (n = 12 чел.)	После эксперимента (n = 12 чел.)	t	p
Экспериментальная	28,25±1,13	38,68± 2,4	4,2	<0,05
Контрольная	29,08±1,0	31,2±1,12	1,28	>0,05

Таблица 5

Достоверность различий в показателях теста «Киктест» у юных боксеров экспериментальной и контрольной группы до и после педагогического эксперимента, кг

Группа	До эксперимента (n = 12 чел.)	После эксперимента (n = 12 чел.)	t	p
Экспериментальная	168,33±9,2	211,41±8,7	4,8	<0,05
Контрольная	167,92±8,9	173,63±6,5	1,91	>0,05

Результаты, представленные в таблицах, свидетельствуют о том, что произошло улучшение показателей во всех тестовых упражнениях у юных боксеров экспериментальной и контрольной групп. При этом следует отметить, что только у боксеров экспериментальной группы улучшение показателей было статистически достоверным ($p < 0,05$).

Оценивание техники выполнения прямого удара рукой боксерами экспериментальной и контрольной групп проводилось одновременно с выполнением киктеста в конце

педагогического эксперимента с использованием метода экспертной оценки. Техника выполнения удара оценивалась по пятибалльной шкале в соответствии с разработанными критериями с позиции реализации биомеханической цепи: нога – туловище – рука. Оценивание проводили 3 тренера-преподавателя СДЮСШОР №1.

Сравнение качества выполнения ударов боксерами экспериментальной и контрольной групп осуществлялось по методу процентного соотношения оценок различного достоинства.

Сравнение качества выполнения удара боксерами экспериментальной и контрольной групп осуществлялось по методу процентного соотношения оценок различного достоинства (рис.).

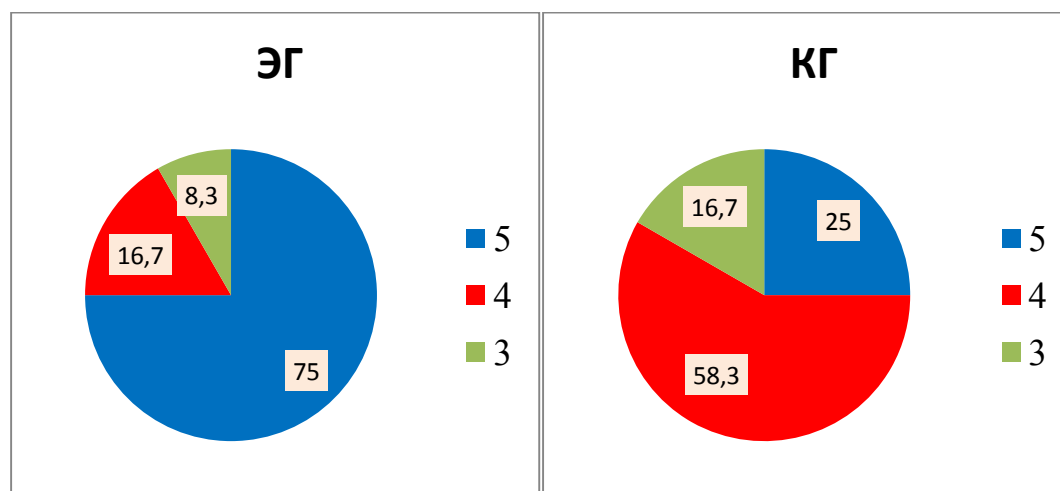


Рис. Процентное соотношение оценок различного достоинства у боксеров экспериментальной и контрольной групп в конце педагогического эксперимента, %

Полученные данные свидетельствуют:

- во-первых, у боксеров экспериментальной и контрольной групп отсутствуют низкие оценки (по 1 и 2 балла за технику);
- во-вторых, технику выполнения удара у большинства боксеров экспериментальной группы (85%) эксперты оценили высшим баллом, а в контрольной группе высшую оценку получили только 25% юных боксеров;
- в-третьих, в контрольной группе большинство юных боксеров (58,3%) за технику выполнения удара получили по 4 балла, что, в общем-то, неплохо;
- в-четвертых, целенаправленное и концентрированное решение задач, в данном случае развития скоростно-силовых способностей и совершенствования техники прямого удара преимущественно в условиях метода сопряженного воздействия, является наиболее эффективным в подготовке юных боксеров.

Таким образом, в целом можно заключить, что разработанная технология, основанная на сопряженном решении задач скоростно-силовой и технической подготовки боксеров 14-

15 лет позволила в большей степени повысить эффективность выполнения прямых ударов юными спортсменами экспериментальной группы. Это утверждение основано на том, что в экспериментальной группе выявлены статистически достоверные ($p < 0,05$) изменения во всех тестовых упражнениях и получены более высокие, чем в контрольной группе, оценки экспертов за технику.

Литература

1. Романов, В. М. Бой на дальней, средней и ближней дистанциях / В. М. Романов. — М.: Физкультура и спорт, 1979. — 189 с.
2. Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта бокс. Утвержден приказом Минспорта России от 20 марта 2013 г. N 123.

МЕТОДИКА РАЗВИТИЯ СКОРОСТНОЙ ВЫНОСЛИВОСТИ ЮНЫХ БАСКЕТБОЛИСТОВ

Куцина Н.А., Спирин М.П.

Белгородский государственный национальный исследовательский университет

Современный баскетбол развивается по пути интенсификации соревновательной деятельности и это требует вносить определенные коррективы в учебно-тренировочный процесс уже юных баскетболистов в сторону увеличения роли физической подготовки. Одним из важнейших физических качеств, дающих возможность проведения результативной высокоинтенсивной соревновательной деятельности, даже на последних минутах матча, является выносливость, а, по нашему мнению, прежде всего скоростная.

Юные баскетболисты, как правило, любят заниматься технической подготовкой, в основном совершенствуя свою бросковую подготовку, а физическую подготовку оставляют на потом, а техническая подготовка не может быть эффективной без физической готовности выполнять данный прием игры. Но это относится в большей степени, к выполнению тактических взаимодействий.

Основным методом развития скоростной выносливости является интервальный, но методика его применения в учебно-тренировочном процессе юных баскетболистов, по нашему мнению, еще недостаточно изучена. Кроме того, построение даже физической подготовки должно учитывать модельные характеристики соревновательной деятельности высококвалифицированных спортсменов[2;3].

Цель исследования - совершенствование системы подготовки юных баскетболистов.
Объект исследования - учебно-тренировочный процесс подготовки баскетболистов 12 – 13

лет. Предмет исследования - методика развития скоростной выносливости баскетболистов учебно-тренировочных групп первого года обучения (УТГ – первый год обучения).

Гипотезой исследования явилось предположение, что применение интервального метода с учетом модельных характеристик соревновательной деятельности квалифицированных баскетболистов в физической подготовке баскетболистов УТГ-1 позволит повысить уровень развития скоростной выносливости, при этом будет выявлено и положительное влияние на техническую подготовленность.

В ходе исследований решались следующие задачи:

1. Провести анализ популярной и научно-методической литературы по проблемам организации и проведения учебно – тренировочного процесса баскетболистов различного возраста и уровня подготовки;

2. Разработать экспериментальную методику, в основе которой должно явиться применение интервального метода развития физических качеств с преимущественным вниманием на развитие скоростной выносливости и совершенствования технической подготовленности;

3. Выявить эффективность разработанной экспериментальной методики в ходе учебно – тренировочного процесса баскетболистов учебно-тренировочных групп первого года обучения;

Для решения поставленных в работе задач применялись следующие методы исследования:- анализ научно-методической литературы; педагогические наблюдения; контрольные испытания; педагогический эксперимент; математико-статистические методы [1]. Новизна исследований заключается в том, что большинство авторов рекомендует интервальный метод развития физических качеств применять с более взрослыми баскетболистами, а в работе доказана эффективность применения уже у юных баскетболистов 12-13 лет. Практическая значимость выражается в практических рекомендациях по применению апробированной методики.

Исследование проводилось на базе муниципального бюджетного учреждения дополнительного образования «Детско-юношеская спортивная школа» города Губкина Белгородской области. Руководитель спортивной школы Пузаков Евгений Сергеевич. Испытуемые – юные баскетболисты учебно-тренировочной группы первого года обучения. Тренер-преподаватель – Бобровская Марина Леонидовна, тренер первой категории.

Скоростной называют выносливость, проявляемую в двигательной деятельности, когда от баскетболиста требуется удержать максимальную или субмаксимальную интенсивность работы, например темп движений максимальное время. Мощность

упражнений при такой работе достигает 85-98% от максимальной. Продолжительность работы может быть 8-45 с (максимальная интенсивность) или 45-120 с (субмаксимальная интенсивность).

Интервальный метод - это многократное повторение кратковременных «порций» работы. Известно, что наибольший ударный объем сердца достигается при ЧСС в пределах 175-185 ударов в минуту. Исходя из этого, интенсивность фаз работы должна быть такой, чтобы пульс во время работы был 160-180 уд/мин. Продолжительность паузы отдыха устанавливается с таким расчетом, чтобы перед началом каждой новой фазы пульс был 120-130 уд/мин. Отдых может быть активным (бег «трусцой», свободное движение и т. п.) либо пассивным, продолжительностью от 45 с до 90 с. Серия прекращается, если в конце стандартных пауз отдыха частота пульса не будет успевать снижаться до 120-130 уд/мин.

Чаще всего все перечисленные приемы применялись в комбинациях. При этом мы придерживались рекомендаций, которые были описаны в ряде литературных источников:

1. Интенсивность, можно сказать темп выполнения упражнений, должна быть приблизительно такой, чтобы частота пульса к концу была 165-180 уд/мин, т. е. чтобы обеспечивался наиболее эффективный с точки зрения развития общей выносливости режим работы сердца.

2. Интервал отдыха определяется исходя из того, что к концу паузы частота пульса должна снизиться до 120-140 уд/мин. В зависимости от уровня тренированности спортсмена продолжительность пауз может быть от 10-15 с до 30-45 с в тренировке на сравнительно коротких рабочих фазах и до 1 - 3 мин. на длинных.

3. Отдых между тренировочными фазами может быть пассивным или активным. Для воспитания скоростной выносливости первый вариант несколько предпочтительнее.

5. Число повторений подбирается с таким расчетом, чтобы вся серия проходила при сравнительно устойчивом пульсовом режиме.

Для оценки уровня физической подготовленности нами применялись пять контрольных упражнений, которые рекомендованы программой для ДЮСШ и традиционно применяются в школе. Для оценки координационных способностей применялись: челночный бег – шестикратное пробегание пятиметрового отрезка (тест №1); для оценки взрывной силы ног – прыжок в длину с места (тест №2); скоростные способности оценивались временем пробега 20 – метрового отрезка (тест №3); 40 – секундный бег характеризовывал уровень развития скоростной выносливости (тест №4); количество отжиманий за 30 с оценивало силу рук (тест №5).

Техническая подготовка оценивалась четырьмя контрольными упражнениями: ведение мяча «змейкой», с - (тест №1); передачи мяча (раз, за 30с – тест № 2); дистанционные броски (%) – тест № 3; штрафные броски (%) – тест № 4.

Экспериментальный учебно – тренировочный процесс привел к положительным изменениям в уровне физической и технической подготовленности, но эти изменения значительно разнятся по своему уровню педагогического воздействия. Результаты статистической обработки представлены в таблице № 5.

Таблица №1

Результаты педагогического эксперимента

нормативы		1	2	3	4	5
физ. п-ка	до	11,65±0,45	188,3±8,17	3,93±0,15	148,0±3,16	23,0±3,14
	после	11,45±0,34	191,7±10,3	3,83±0,14	158,7±2,3	25,3±3,2
	t	1,4	1,1	2,0	12,4≤	2,1
	P	P≥0,05	P≥0,05	P≥0,05	P≤0,01	P≥0,05
техн. п-ка	до	14,47±0,32	31,7±0,96	36,6±1,68	47,2±1,0	
	после	14,10±0,31	35,5±1,3	38,9±1,3	48,9±1,0	
	t	3,6	9,7	6,8	8,0	
	P	P≤0,05	P≤0,01	P≤0,05	P≤0,05	

Результаты улучшения выполнения контрольных упражнений по физической подготовке в четырех из пяти контрольных упражнений не достигли даже 5-процентного уровня значимости (значения t – Стьюдента в диапазоне от 1,1 до 2,1 при пороговом значении 3,47). Результаты же улучшения показателя скоростной выносливости (40 – секундный бег) выявил даже 1 – процентный уровень значимости. Данное значение t – Стьюдента в наших исследованиях имеет максимальное значение – 12,4. Это подтверждает гипотезу, что применение разработанного нами варианта интервального метода тренировки в течении календарного года приводит к улучшению скоростной выносливости юных баскетболистов 12 – 13 лет.

Конечно, не только данный метод дал такие большие результаты, но и наибольшее время его применения оказало свое значение. Следует параллельно рассмотреть вопрос и об изменениях в уровне технической подготовленности. Результаты выполнения всех контрольных упражнений показали достоверное улучшение, что позволяет нам утверждать, что отведенное время на техническую подготовку достаточно. Причем, значения t – критерия Стьюдента значительно выше в технической подготовке, чем в физической, за исключение скоростной выносливости в физической подготовке и количестве передач за 30 секунд.

Рассматривая более внимательно процесс выполнения контрольного упражнения на частоту выполнения передач за 30 секунд можно предположить, что количество передач, выполняемых за данное время, зависит от скоростной выносливости. Это позволяет нам предположить, что значительно повысившийся уровень скоростной выносливости (результат

применения интервального метода тренировки) положительно отразился и на некоторых показателях технической подготовленности.

Вышесказанное убеждает в высокой эффективности разработанного нами варианта применения интервального метода тренировки в учебно – тренировочном процессе юных баскетболистов 12 – 13 лет.

Результаты анализа научно-методических и популярных литературных источников, проведение педагогического эксперимента, а так же проведенный анализ результатов выполнения контрольных упражнений по оценке физической и технической подготовленности позволяет сделать следующие выводы.

1. Методика развития скоростной выносливости у баскетболистов 12 – 13 лет не получила должного внимания, т.к. нами не обнаружено описания результатов научно-исследовательской работы по данной проблеме, а описанные методики являются, в лучшем случае, описанием личного мнения тренеров.

2. Разработана методика развития скоростной выносливости юных баскетболистов на основе широкого применения интервального метода как в физической, так и в технической подготовке, при этом применяя модельные характеристики соревновательной деятельности квалифицированных баскетболистов.

3. Результаты педагогического эксперимента позволяют утверждать о высокой эффективности разработанной методики, оказавшей достоверно высокое положительное влияние на показатели скоростной выносливости ($P < 0,01$), тогда как на остальные показатели физической подготовленности выявили только тенденцию улучшения.

4. Наибольшее положительное влияние, на показатели технической подготовленности, экспериментальная методика проявила на количество передач за 30 секунд. Это может быть, по нашему мнению, объяснено влиянием улучшившейся скоростной выносливости ($P < 0,01$). Остальные характеристики технической подготовленности так же показали достоверное улучшение, но с меньшим уровнем значимости ($P < 0,05$).

5. Результаты педагогического эксперимента позволяют нам рекомендовать тренерам детских баскетбольных команд шире использовать интервальный метод тренировки, беря за основу модельные характеристики соревновательной деятельности квалифицированных баскетболистов.

Литература

1. Железняк Ю.Д. Основы научно-методической деятельности в физической культуре и спорте: учеб. пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений / Ю.Д. Железняк, П.К. Петров. – М.: Издательский центр «Академия», 2001. – 264 с.

2. Лисица А.В. Характеристика соревновательной деятельности юных баскетболистов различных игровых амплуа / А.В. Лисица // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2008. – № 11. – С. 52-55.
3. Юров С.В. Сравнительная характеристика показателей интенсивности тренировочных и соревновательных нагрузок юных баскетболистов различного игрового амплуа / С.В. Юров // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2010. – №1 (59). – С. 124-127.

ПОВЫШЕНИЕ ЭФФЕКТИВНОСТИ УДАРОВ В БОКСЕ

Лазарев А.А., Романенко А.Ф.

Белгородский государственный национальный исследовательский университет

Современный боксерский поединок отличается более высокой плотностью выполнения технико-тактических действий (уменьшение пауз между выполнением атакующих приемов) и более высокой интенсивностью боевых действий, так как атакующие действия стали выполняться в более высоком скоростном режиме.

Специалисты в области бокса отмечают, что по степени проявления ведущих двигательных способностей и режиму деятельности организма, бокс относится к видам спорта, которые характеризуются комплексными проявлениями физических качеств, где большинство действий носит ярко выраженную скоростную и скоростно-силовую направленность (В.А. Киселев, 2006).

М.И. Романенко (1985) указывает, что успех боксера в значительной степени зависит от быстроты и внезапности действий, умения изменять скорость движения. Под быстротой понимают способность проявления скорости в самых разнообразных движениях. Среди наиболее важных ее проявлений у боксера – скрытое время реакции, быстрота одиночного движения, скорость передвижений по рингу, темп выполнения серии ударов.

Таким образом, исследование процесса развития быстроты в тренировочном процессе квалифицированных боксеров будет актуальным.

Цель исследования. Совершенствование методики развития быстроты в боксе.

Объект исследования – процесс развития быстроты боксеров в учебно-тренировочном процессе.

Предмет исследования – методика развития быстроты квалифицированных боксеров.

Исходя из поставленной цели, в исследовании решались следующая **задача** - изучить особенности развития быстроты боксеров различной квалификации.

Для решения задачи, поставленной в исследовании, применялся анализ литературных источников.

Поединок боксеров характеризуется внезапными и частыми сменами координационной структуры и темпа движений, что приводит к значительным изменениям обменных процессов в организме, в деятельности сердечно-сосудистой, нервной и дыхательной систем. Большое эмоциональное возбуждение до и во время боя при таких значительных нагрузках вызывает нарушение физиологических, биохимических и психологических функций, что негативно влияет на скорость и технику (координацию) движений.

Следует дифференцировать методику развития локальных скоростных способностей (время реакции, одиночное движение, частота движений) и методику совершенствования комплексных скоростных способностей.

Исходя из этого, в боксе, для развития скоростных способностей, используют аналитический метод совершенствования отдельных форм быстроты (локальных способностей) и целостный метод, направленный на комплексное улучшение скоростных способностей боксера при выполнении им сложных технических действий в условиях непосредственного контакта с соперником (А.А.Атилов, 2003).

Верхошанский (1988) выделяет два методических приема для развития быстроты движений: упражнения с отягощениями и комплексное совершенствование скоростных способностей.

Для развития скорости ациклических спортивных движений используются упражнения с отягощениями, статические, с ударным режимом работы мышц, прыжковые. Все они направлены на совершенствование способности к проявлению взрывных усилий в движениях, соответствующих по структуре соревновательным упражнениям, и ориентированы на развитие тех или иных ощущений, в зависимости от специфики.

Ряд экспериментальных работ свидетельствуют об эффективности использования отягощений для совершенствования различных форм скоростных движений (в том числе одиночных и серийных ударов), способности "взрывом" начинать серию ударов и др. (Джероян Г.О., Филимонов В.И., 1975).

Отягощения усиливают проприорецептивную афферентацию (Верхошанский, 1988), сопровождающую движения. Тем самым активизируя формирование надлежащей центральной моторной программы, которая способствует установлению рационального порядка, т.е. согласованности и быстроты включения мышц в работу и их координации по ходу движения, вовлекает в сократительный акт быстрые двигательные единицы (ДЕ), определяя тем самым выработку наиболее эффективной внутримышечной координации.

Отягощение может использоваться при выполнении как соревновательного, так и вспомогательных упражнений, которые необходимо подбирать, руководствуясь принципом динамического соответствия.

При определении величины отягощений нужно исходить из специфики соревновательной деятельности, координационной сложности выполняемого движения, физической и функциональной подготовленности спортсмена или группы. Для развития максимальной скорости неотягощенного движения величина отягощения не должна превышать 20% максимальной силы или 15—20 % максимального отягощения (Верхошанский, 1970, 1977).

В практике апробированы следующие варианты методики упражнений с отягощениями (Верхошанский, 1988):

- для совершенствования быстроты и частоты неотягощенных движений — величина отягощения до 15—20 % максимального, движения предельно быстрые. Если совершенствуется преимущественно быстрота — темп движений умеренный, с расслаблением мышц между движениями, если частота — темп высокий. В серии 2—3 подхода по 8—10 движений с отдыхом 2—4 мин в первом случае, и 4—6 мин во втором. В тренировочном сеансе 2—3 серии с отдыхом соответственно 4—6 и 8—10 мин;

- для совершенствования скорости двигательной реакции движения по форме и мышечной координации должны точно соответствовать соревновательному упражнению. Величина отягощения 30—40 % максимальной. Внимание акцентируется не на величине, а на резком начале усилия по специфическому для соревновательной деятельности сигналу (зрительному, тактильному). Тренирующее воздействие метода направлено на повышение оперативности организации двигательного действия и быструю мобилизацию (при соответствующей координации) состава привлекаемых мышц. В серии 4—6 повторений с продолжительными паузами. В тренировочном сеансе 2—3 серии с отдыхом 4—6 мин. Упражнение может также выполняться в режиме взрывного изометрического напряжения мышц с той же двигательной установкой.

В своих исследованиях Бутенко Б.И. (1979) рекомендуют развивать скорость движений боксеров при помощи метода дополнительной мобилизации двигательного, зрительного, слухового и тактильного анализаторов. В этом методе для мобилизации двигательного анализатора используются относительно небольшие отягощения массой 2—10 кг (гантели, камни, ядра, медицинболы) по следующей схеме:

- имитация ударов без отягощения (3—5 раз);
- имитация ударов с отягощениями (3—5 раз);
- имитация ударов без отягощения (3—5 раз).

Для развития скоростных возможностей мышц ног могут использоваться отягощения с начальной массой 20—40 кг (количество повторений — 5—10—10). Для развития скорости движений туловища начальная масса отягощений 10—16 кг. При использовании метода дополнительной мобилизации двигательного анализатора следует систематически, через 5—7 занятий, рекомендовать увеличивать массу отягощений (Бутенко Б.И. 1979).

Литература

1. Атилов А.А. Современный бокс / Серия «Мастера боевых искусств». /А.А. Атилов. – Ростов н/Д: Феникс, 2003. – 640 с.
2. Бокс: Учебник / Под общ. ред. И.П. Дегтярева. – М.: Физкультура и спорт, 1979. – 284 с.
3. Бутенко Б.И. Специализированная подготовка боксера./Б.И. Бутенко – М.: Физкультура и спорт, 1967. – 86 с.
4. Верхошанский Ю.В. Основы специальной физической подготовки спортсменов./ Ю.В. Верхошанский. – М.: Физкультура и спорт, 1988. – 331 с.
5. Джероян Г.О., Филимонов В.И. Методика совершенствования скоростно-силовых способностей у боксеров // Бокс: Ежегодник. – М.: Физкультура и спорт, 1975. – С. 13-14.
6. Киселев В.А. Совершенствование спортивной подготовки высококвалифицированных боксеров. / В.А. Киселев – М.: Физкультура и спорт, 2006. – 127 с.
7. Киселев В.А. Планирование спортивной подготовки высококвалифицированных спортсменов. / В.А. Киселев - М.: Физкультура и спорт, 2001. – 74 с.
8. Остьянов В.Н. Бокс (обучение и тренировка). /В.Н. Остьянов, И.И. Гайдамак. – Киев: Олимпийская литература, 2001. – 240 с.
9. Романенко М.И. Бокс./ М.И. Романенко. – Киев: Вища школа, 1985. – 310 с.
10. Филимонов В.И. Бокс. Педагогические основы обучения и совершенствования. /В.И. Филимонов. – М.: «Инсан», 2001. – 400 с.
11. Филимонов В.И. Бокс. Спортивно-техническая и физическая подготовка. /В.И. Филимонов. – М.: «Инсан», 2000. – 432 с.

ОТНОШЕНИЕ ТРЕНЕРОВ К ИСПОЛЬЗОВАНИЮ СРЕДСТВ АТЛЕТИЗМА В ПОДГОТОВКЕ БОКСЕРОВ

Малахов В.А., Федотов А.Ю., Пахомова Л.Э.

Белгородский государственный национальный исследовательский университет

В Федеральном стандарте спортивной подготовки по виду спорта бокс [1] среди качеств, оказывающих значительное влияние на спортивную результативность, отмечены силовые способности, быстрота и выносливость(табл.1).

Таблица 1

*Влияние физических качеств и телосложения
на результативность по виду спорта бокс*

Физические качества и телосложение	Уровень влияния
Скоростные способности	3
Мышечная сила	3
Вестибулярная устойчивость	2
Выносливость	3
Гибкость	1
Координационные способности	2
Телосложение	1

Условные обозначения: 3 - значительное влияние; 2 - среднее влияние; 1 - незначительное влияние.

Анализ специальной литературы свидетельствует, что в частности в силовой подготовке квалифицированных боксеров в основном применяется традиционное тренировочное оборудование: боксерские мешки, груши, лапы, настенные подушки и т.д. При этом направленное развитие силовых способностей боксеров с использованием средств атлетизма остается мало изученным.

Для выявления мнения практиков проведен опрос в форме беседы десяти тренеров-преподавателей по боксу, имеющих стаж тренерской деятельности свыше 5 лет (табл. 2).

Таблица 2

Результаты опроса тренеров-преподавателей по боксу, %

Вопросы	Варианты ответов		
	да	нет	не знаю
1. Нужно ли посещать тренажерный зал с целью улучшения силовых способностей боксеров на тренировочном этапе?	80	-	20
2. Может ли быть оказано отрицательное влияние на подготовленность боксеров совмещение занятий атлетизмом и избранным видом спорта?	70	20	10
3. Если занятия возможны, то есть ли необходимость учитывать весовые категории боксеров?	100	-	-
4. Можно ли боксеру, использовать план силовой подготовки, который предлагают инструкторы тренажерного зала?	20	70	10
5. Если боксер использует средства атлетизма, будет ли он переходить в более тяжелую весовую категорию из-за	60	20	20

увеличения массы тела?				
6. На каком этапе подготовительного периода надо преимущественно использовать средства атлетизма для получения развивающего эффекта в подготовленности боксера?	на общеподготовительном	70	30	-
	на специально-подготовительном	30	70	-

Анализ результатов опроса свидетельствует о следующем:

- посещать тренажерный зал считают необходимым 8 (80%) из 10 тренеров-преподавателей по боксу. По их мнению, это дает преимущество в поединке с соперником своей весовой категории в проявлении силовых способностей – взрывной силы при выполнении атакующего одиночного удара и скоростно-силовой выносливости, необходимой для эффективного проведения всего поединка;

- совмещение занятий атлетизмом и боксом может оказать отрицательное влияние на подготовленность спортсменов, если в методике силовой подготовки боксеров в условиях тренажерного зала не учитывается специфика избранного вида спорта и не используются упражнения на расслабление (70% опрошенных). Кроме того, когда занятия в тренажерном зале проводятся не систематически. В противном случае в работе, например, на лапах удар становится «вязким», наблюдается «толчок». В работе с соперником проявляется снижение быстроты реакции и движений в контратаках;

- все опрошенные тренеры-преподаватели по боксу уверены, что на занятиях в тренажерном зале необходимо учитывать весовые категории боксеров (100%). Их опыт показывает, что спортсмены легких и средних весовых категорий, обладая достаточной степенью подвижности на ринге и маневренностью, с помощью специально организованной силовой подготовки становятся более результативными за счет повышения мощности удара и выносливости. Иначе влияет силовая подготовка с использованием средств атлетизма на боксеров тяжелых супертяжелых весовых категорий, если она разработана не рационально. Спортсмены этих весовых категорий меньше, чем спортсмены более легкого веса, перемещаются по рингу, а в большей степени используют уклоны, нырки, подставки и отклоны, а также силу и скорость одиночного удара и серии ударов. Жесткость приходится на последнюю, заключительную фазу удара, с последующим расслаблением. При наращивании и так большой мышечной массы они становятся более скованными, резко теряют скорость и быстрее утомляются;

- большинство опрошенных тренеров-преподавателей (70%) категорически не согласны использовать план силовой подготовки, который предлагают инструкторы тренажерного зала. В результате таких занятий произойдет перегрузка мышц, которые не

являются ударными, и в результате увеличения их объема они будут только мешать. Теряется скорость удара, а сам удар приобретает характер «толчка». Спортсмен также теряет скоростные показатели в многоударных сериях, поскольку удары приобретают вязкость. А необходимо как раз обратное – «сухость в ударе». Это, чтобы удар развил: необходимый взрывной импульс и резкость; максимальную скорость; достаточную жесткость; желаемую точность.

Так называемая резкость в ударе - это и есть суммарный коэффициент его скорости и жесткости, которая, в свою очередь, строится на правильной постановке удара. При игнорировании специальной направленности атлетизма для боксеров будет иметь место весь набор негативных результатов;

- мнения тренеров разделились в ответе на пятый вопрос. Разумеется, при использовании средств атлетизма может увеличиваться объем мышечной массы, в результате чего боксер прибавит в весе и перейдет из одной весовой категории в более тяжелую (60 %). Однако сочетание правильной силовой подготовки с определенным режимом питания, он может держать свой вес под контролем (20%). Часть тренеров (20%) не смогли четко сформулировать свою позицию по данному вопросу;

- большинство тренеров (70%) считают, что использовать средства атлетизма для получения развивающего эффекта в подготовленности боксера разумно преимущественно использовать на общеподготовительном этапе подготовительного периода тренировки, создавая базу для совершенствования технико-тактической действий. И только 30% опрошенных придерживаются мнения, что преимущественно средства атлетизма надо использовать на специально-подготовительном этапе, а на общеподготовительном этапе сконцентрировать внимание на аэробной, координационной подготовке.

Таким образом, большинство тренеров-преподавателей положительно относятся к использованию средств атлетизма в боксе, а незначительная часть опрошенных отрицают или не уверены в их эффективности. Это дает основание для проведения педагогического эксперимента.

Литература

1. Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта бокс. Утвержден приказом Минспорта России от 20 марта 2013 г. N 123.

СКОРОСТНО-СИЛОВАЯ ПОДГОТОВКА АКРОБАТОВ 7-8 ЛЕТ

Миронова Т.А., Уфимцева Т.А., Петренко О.В., Кадуцкая Л.А., Малахов В.А.

Белгородский государственный национальный исследовательский университет

Спортивная акробатика по характеру деятельности определяется как сложнокоординационный вид спорта и требует от спортсменов проявления широкого круга двигательных умений, навыков и качеств. Современный уровень развития акробатики немыслим без высочайшего развития специальных двигательных качеств. Одними из них являются скоростно-силовые способности, которые проявляются в максимальной концентрации мышечных и волевых усилий в минимальный отрезок времени при преодолении вертикальных и горизонтальных расстояний. Это качество довольно многогранное, интегрирующее в себе другие физические и координационные качества, проявление которых взаимосвязано и взаимообусловлено.

Многие авторы считают скоростно-силовые способности одними из важных качественных сторон двигательной деятельности. Так, например Б.А. Буранов в книге «Физическая подготовка акробатов-прыгунов» считает, что скоростно-силовые способности для акробатов-прыгунов имеют наиболее важное значение. Без должного уровня развития скоростно-силовых способностей невозможно достичь в акробатике высоких спортивных результатов.

В связи с этим на наш взгляд, развитию скоростно-силовой подготовке надо уделять внимание с самого раннего возраста. Нами была предпринята попытка разработать и экспериментально проверить методику развития скоростно-силовых способностей у акробатов в возрасте 7-8 лет.

Педагогический эксперимент проводился на базе областной СДЮСШОР г. Белгорода в спортивной секции акробатики. В эксперименте приняли участие 20 акробатов в возрасте 7-8 лет. Эксперимент длился в течение четырех месяцев. На основе предварительного тестирования были сформированы две группы, экспериментальная и контрольная по 10 человек. До эксперимента между результатами тестирования акробатов данных групп достоверных различий не выявлено ($p > 0,05$). Прыгучесть определялась прыжком в длину с места и тестом по В.М. Абалакову.

Учебно-тренировочные занятия, как в экспериментальной, так и в контрольной группе проводились 3 раза в неделю и носили преимущественно комплексный характер. Длительность каждого занятия составляла 1 час 30 минут. Для решения поставленной задачи, мы разработали экспериментальную методику, состоящую из комплексов упражнений направленных на преимущественное развитие скоростно-силовых способностей у акробатов экспериментальной группы. В контрольной группе занятия проводились штатным тренером по его плану, в котором однако не было определенной системы в использовании средств для развития скоростно-силовых способностей у юных акробатов. В экспериментальной группе развитие скоростно-силовых способностей проводилось

систематически в конце основной части тренировочного занятия. Основу тренировочных комплексов составляли упражнения на икроножные мышцы, на мышцы задней и передней поверхностей бедра, на укрепление голеностопных мышц и мышц стопы. Большое внимание уделялось развитию взрывной силы. В зависимости от характера упражнений использовались различные методы организации занятий (фронтальный, групповой, поточный, индивидуальный, игровой). Количество повторных упражнений увеличивалось по мере адаптации юных акробатов к тренировочным нагрузкам. Для развития скоростно-силовых способностей использовался метод динамических усилий. Паузы отдыха были достаточными для полного восстановления.

Примерный комплекс упражнений используемый в экспериментальной группе.

1. Прыжки на возвышенность, с быстрым отталкиванием двумя ногами 15 на 3.
2. Прыжки по матам. Маты уложены на расстоянии 0,5 м. По три прыжка на каждом мате. 3 повторения.
3. Стоя лицом к опоре выпрыгивание вверх с постановкой маховой ноги на опору 10-15 повторений, пауза отдыха 1 минута, 3 серии.
4. Быстрый подъем – спуск по гимнастической стенке – 3 серии по 5 раз, пауза между сериями 40-60 минут.
5. Из положения лежа на спине в плотной группировке резким перекатом вперед встать в упор присев и прыжок вверх. Прыжок выполняется как с обеих ног, так и с одной поочередно. 3 серии по 30 раз, отдых между сериями 50 секунд.
6. Прыжки вверх по ступенькам лестничного пролета на двух ногах одновременно или с ноги на ногу – упражнение выполняется поточным методом 3 серии с отдыхом 1 минута.
7. Юные акробаты располагаются по кругу диаметром 10м на расстоянии 1 м друг от друга. Акробат, стоящий внутри круга с веревкой, по сигналу начинает быстро вращаться вокруг оси, вращая веревку по кругу над самой землей. Игроки подпрыгивают над веревкой, избегая соприкосновения с ней. При касании веревки акробат становится ведущим. Выигрывает тот, который ни разу не был ведущим.

Проведение экспериментальной работы показало, что акробаты экспериментальной группы по всем показателям прыгучести превзошли акробатов контрольной группы (табл.).

Так прыжок в длину с места у акробатов экспериментальной группы улучшился на 13,4 см, что составило прирост – 19,5 %, а в контрольной группе - 6,5 см, что составило прирост – 10,4 %, различия достоверны при $p < 0,05$.

Результат теста по В.М. Абалакову у акробатов экспериментальной группы улучшился на – 4,7 см, что составило прирост – 12,4%, а в контрольной группе 2,7 см, что составило прирост – 11,3 %, различия достоверны при $p < 0,05$.

Показатели скоростно-силовой подготовленности акробатов 7-8 лет

Периоды	Группы	Прыжок в длину с места, см M±m	p	Прыжок вверх по Абалакову, см M±m	p
до эксперимента	контрольная	131,8±1,888	>0,05	19,7±0,597	>0,05
	экспериментальная	131,2±1,921		19,9±0,586	
после эксперимента	контрольная	138,3±1,802	<0,05	22,4±0,6	<0,05
	экспериментальная	143,6±1,655		24,4±0,636	

Таким образом, проведенный педагогический эксперимент позволяет сделать выводы, что экспериментальная методика с использованием специальных комплексов упражнений достаточно эффективна для развития скоростно-силовых способностей и ее можно использовать в учебно-тренировочном процессе акробатов.

Литература

1. Болобан, В.Н. Методика отбора детей для занятий акробатикой / В.Н. Болобан / Спортивная акробатика. Киев: Выща школа, 2008. - С.18-32; 59-64.
2. Бураков Б.А. Физическая подготовка акробатов-прыгунов: учебное пособие для студентов, специализирующихся по акробатике и гимнастике / Б.А. Бураков. – М.: ГЦОЛИФК, 1980, 36 с.
3. Губа В.П., Пресняков В.В. Методы математической обработки результатов спортивно-педагогических исследований: учебно-методическое пособие / В.П. Губа, В.В. Пресняков. – М: «Человек», 2015. – 288 с.
4. Петров П.К. Методика преподавания гимнастики в школе: учебник для студентов высших учебных заведений / П.К. Петров. – М.: Гуманит. изд. центр ВЛАДОС, 2000. – 448с.
5. Спортивная акробатика. Учебник для институтов физической культуры. – Под. ред. В.П. Коркина. – М.: Физкультура и спорт, 1998 – 238 с.

СОВРЕМЕННЫЕ НАПРАВЛЕНИЯ КОНТРОЛЯ В КОМАНДНЫХ СПОРТИВНЫХ ИГРАХ

Митова Е.А.

*Днепропетровский государственный институт физической культуры и спорта
Украина*

Актуальность. В последние годы проблема контроля в спорте является одной из наиболее актуальных в сфере научных направлений управления тренировочным процессом спортсменов различной квалификации. В.М.Платоновым [10] в общей теории спорта отмечается, что эффективность процесса подготовки спортсмена в современных условиях преимущественно обусловлена использованием средств и методов комплексного контроля как инструмента управления, а так же, позволяет осуществлять обратные связи между тренером и спортсменом и на этой основе повышать уровень управленческих решений при подготовке занимающихся.

Постоянно возрастающий уровень спортивных достижений ставит все более высокие требования к спортсмену современности. От успешного решения этой проблемы во многом зависит уровень достижений спортсменов с сохранением их физического и психического здоровья.

Исследования Шинкарук О.А. [12] свидетельствуют о том, что во многих видах спорта отсутствует обоснованная система специфических тестов и информативных критериев, позволяющих выявить перспективных спортсменов, определить их склонность к работе разной направленности и разработать рекомендации по ориентации тренировочного процесса.

Выполнено большое количество научных работ, посвященных различным аспектам контроля в процессе многолетней подготовки и соревновательной деятельности спортсменов в олимпийском спорте [2, 3, 4, 6, 7, 9, 10]; реализации функциональных резервов, управлению тренировочными нагрузками и совершенствованию технико-тактических действий [1, 5, 11].

Анализ современных тенденций командных спортивных игр (интенсификация динамики игры и тренировочных нагрузок; интеллектуализация; непрерывное совершенствование исполнительского мастерства; универсализация; скачкообразность развития; ранняя специализация; повышение популярности на соревнованиях высокого уровня и др.) свидетельствует о том, что командные игры превращаются в мощную спортивную индустрию, которая собирает десятки тысяч болельщиков на стадионах и многомиллионные аудитории телезрителей, что, в свою очередь, значительно увеличивает спортивную конкуренцию и зрелищность соревнований [5, 6, 8, 11, 13].

Вышеперечисленные тенденции все еще имеют резервы целостного или частичного научного обоснования, а так же подчеркивают значимость совершенствования существующей системы контроля, как важной составляющей в управлении процессом многолетней подготовки спортсменов в командных видах спорта. Однако совершенствование возможно лишь при условии проведения анализа существующей

системы контроля в командных спортивных играх, что и обусловило актуальность нашего исследования.

Цель исследования – проанализировать состояние контроля на основе научно-методической литературы и определить проблемное поле в процессе многолетнего совершенствования спортсменов, специализирующихся в командных игровых видах спорта.

Результаты исследований. Последнее десятилетие свидетельствует о многочисленном количестве научных работ, раскрывающих различные аспекты системы подготовки спортсменов в игровых видах спорта, которые прямо или косвенно посвящены различным составляющим системы контроля:

- контролю и управлению подготовкой команд высокой квалификации (Г. Лисенчук, 2003-2015; J. Bangsbo, B. Peitersen, 2004; В. Шамардин 2013; Е.Дорошенко, 2014);
- оценке, моделированию и прогнозированию (Р. Сушко, 2011; В. Губа, 2012; В. Костюкевич, 2012; С.Перцухов 2013; В. Цыганок, 2012; И.Стасюк, 2014);
- отбору, ориентации и комплексной оценке при отборе детей к занятиям спортивными играми (Л.Волков, 2004; А. Николич, Ю. Параносич, 1990; В. Губа, С. Фомин, С. Чернов 2009; М. Безмылов 2010 ; Т. Павлова, 2011: О.Шинкарук, 2011-2015);
- индивидуализации подготовки (В. Шапошникова, 2008; Ж. Козина 2010; С.Латишев, 2014; Корягин В.М., 2014);
- контролю технической подготовленности (Л.Б.Костикова, 2000-2012; Vuceta, M. Mondoni, A. Avakumovic, L. Killik, 2000; С.Журид, 2007; С.Коваль 2010; Баррел Пайе, Патрик Пайе, 2008 ; А.Золотарев 2009; Н.Кудяшев 2011; JMM Spencer 2011; В.Матяш 2013; В.Пасько, 2015);
- контролю специальных физических качеств спортсменов, занимающихся спортивными играми (Власов, 2004; В.Николаенко, 2007; Н.Нестеренко 2013; Муаяд Маклоуф, 2014);
- контролю психологических особенностей, взаимоотношений и социального статуса игроков в в команде (М.Anshel, 1990; F.Carron, 1993; Бузник, 2006; В.И.Воронова, 2007, С.Е.Шутова, 2000 Т .Г.Артеменко 2010, М.Г.Самойлов, 2005-2014, Д.Казаков, 2014; О.Голец, 2014);
- контролю особенностей женского организма в командных спортивных играх (Л.Г. Шахлина, 2001-2014; Т.В.Вознюк, 2005; О.Маслова 2010; Р.О.Сушко 2011; И.В. Собко, 2014).

В ходе анализ научно-методической литературы выявлено, что основы проведения педагогического контроля в спортивных играх последнего десятилетия, представлены на данных передовой спортивной практики, преимущественно предусмотрены для применения

в системе подготовки высококвалифицированных игроков (В.М.Корягин, 1996 2010; Ю.Портнов, 1997; С .Г. Кушнирюк, 2003; А.Г.Лисенчук, 2004; Л.Ю.Поплавский, 2004; Е.Кудряшов, 2005; С.С.Ермаков 2009; Ж.Л.Козина 2010; И.Г.Максименко 2010; О.В. Борисова, 2011; Р.О.Сушко 2011; В.М.Костюкевич 2006, 2012; В.П.Зайцев, В.А.Марченко с соавт., 2013; В.М. Шамардин 2013; Е.Ю.Дорошенко, 2014).

Особенности контроля тренировочных и соревновательных нагрузок в спортивных играх представлены в работах М.А.Годик, А.П.Скородумовой, 2010. Учеными (Г.В.Коробейниковым, 2005-2014; Ж.Л.Козиной 2010; С.С. Ермаковым, 2010; В.С.Лизогубом, 2010) разработаны аспекты психофизиологического контроля. В.И.Воронова (2007), С.Е.Шутова (2000), Т.Г.Артеменко (2010), М.Г.Самойлов (2005-2014) посвятили много внимания в своих трудах контролю психологических личностных качеств, как фактора успешности соревновательной деятельности. М.А.Носко (2007), В.О.Кашубой (2009-2012), В. Кудимовым (2006) и другими обосновано применение компьютерных технологий для биомеханического контроля и совершенствования контроля физической и технической подготовленности спортсменов. И.Глазыриним, А.Базилевским с соавт. (2011), Ж.Козиной (2010), И.Собко (2014) разработаны компьютерные программы по контролю тактического мышления у игроков в спортивных играх.

С внедрением инновационных компьютерных технологий (специально разработанных компьютерных программ Bata Volley - волейбол, SmatStat - баскетбол и т.д.) в контроль соревновательной деятельности в спортивных играх увеличилось количество научных публикаций с детальным анализом технико-тактических действий, выполняемых во время матча (М.М.Безмылов 2010-2015; В.В.Василенко, 2006; В.М.Шамардин, 2004 -2013; Р.О.Сушко 2013; Л. Слущкий, 2009; А. Лексаков 2010; В. Корягин, 2010 г., 2015; В.Цыганок, 2014; В.Игнатьева, А. Роменская, А. Усенко 2012 ; Ш. Имратов 2013).

Выводы. Обобщение научных данных, накопленных в теории и методике спортивной подготовки, свидетельствует о большом объеме как теоретического, так и экспериментального материала по различным направлениям контроля в командных спортивных играх. Следует отметить, что контроль занимает одно из ведущих мест в сфере научных публикаций последнего десятилетия. Однако большой массив научных знаний не объединен в целостную систему, в которой органично взаимосвязан контроль с этапами многолетней подготовки; периодами годового цикла; видами подготовленности; уровнем квалификации, возрастными и гендерными особенностями спортсменов; игровыми амплуа и социальным статусом в команде.

Проведенный анализ свидетельствует о том, что совершенствование системы контроля в командных спортивных играх должно базироваться на фундаментальных трудах

спортивных ученых, посвященных контролю с учетом тенденций развития игровых видов спорта.

Перспективы дальнейших исследований заключаются в том, чтобы на основе теоретического анализа и экспериментальных исследований сформировать целостную систему знаний по контролю в командных спортивных играх для оптимизации управления процессом многолетней подготовки.

Литература

1. Власов А.М. Комплексный контроль физической подготовленности и морфофункционального состояния юных баскетболистов 12-15 лет автореф М. - 2004 – 24 с.
2. Годик М. А. Комплексный контроль в спортивных играх [Текст] / М. Л. Годик, А. И. Скородумова. - М.: Советский спорт, - 2010 – 336 с.
3. Губа В. Г. Особенности отбора в баскетболе / В.Г. Губа, С.Г.Фомин, С.В.Чернов. – М.: Физкультура и Спорт, 2006. – 144 с.
4. Запорожанов В. Количественные и качественные критерии оценки перспективных возможностей юных спортсменов / Вадим Запорожанов // Олімпійський спорт і спорт для всіх: проблеми здоров'я, реакції, спортивної медицини та реабілітації : Міжнар. наук. конгр. –К., 2000. – С 43.
5. Дорошенко Э.Ю. Управление технико-тактической деятельностью в командных спортивных играх [монография] / Э.Ю.Дорошенко. – Запорожье, 2013. – 436 с.
6. Корягин В.М. Система контроля в подготовке баскетболистов // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту / В.М. Корягин. - 2002. - № 27. - С. 92 - 97.
7. Круцевич Т.Ю. Контроль у фізичному вихованні дітей, підлітків і молоді : навч. посіб. / Т.Ю. Круцевич, М.І. Воробйов, Г.В. Безверхня. – К.: Олімп. літ-ра, 2011. – 224 с.
8. Максименко І.Г. Теоретико-методичні основи багаторічної підготовки юних спортсменів у спортивних іграх: автореф. дис. ... доктора наук з фіз. виховання і спорту: спец. 24.00.01 «Олімпійський та професійний спорт» / І.Г. Максименко. – К, 2010. – 44 с.
9. Павлова Т.В. Комплексна оцінка здібностей дітей при відборі в ігрові види спорту на етапі початкової підготовки: автореф. дис... на здобуття наук. ступеня к. наук з фіз. вих. і спорту : спец. 24.00.01 / Т.В. Павлова; Нац. ун-т фіз. виховання і спорту України. — К., 2011. — 20 с.
10. Платонов В. Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения / В.Н. Платонов – К.: Олимпийская литература, 2004. - 806 с.
11. Шамардін В.М. Технологія управління системою багаторічної підготовки футбольних команд вищої кваліфікації: автореф. дис. ... доктора наук з фіз. виховання і спорту: спец. 24.00.01 «Олімпійський та професійний спорт» / В.М.Шамардін. - Львів.: 2013. – 36 с.

12. Шинкарук О.А. Отбор спортсменов и ориентация их подготовки в процессе многолетнего совершенствования (на материале олимпийских видов спорта): [монография] / О.А. Шинкарук. Київ : Олимпийская литература, 2011. – 400 с.
13. Buceta J.M. Basketball for Young players. Guidelines for coaches / J.M. Buceta M. Mondoni, A. Avakumovic, L. Killik. – Madrid: FIBA, 2000.- 358 p.

СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ АРТИСТИЧЕСКОГО ИСПОЛНЕНИЯ СОРЕВНОВАТЕЛЬНЫХ КОМПОЗИЦИЙ ДЕВОЧКАМИ 5-7 ЛЕТ В ХУДОЖЕСТВЕННОЙ ГИМНАСТИКЕ

Моргун А.В., Николаева Е.С.

Белгородский государственный национальный исследовательский университет

Художественная гимнастика – относительно молодой вид спорта. Спортсменки начинают заниматься в возрасте 4-5 лет. Согласно Федеральному стандарту спортивной подготовки по виду спорта художественная гимнастика от 5.09.2013 г. № 29884 гимнастки на начальном этапе подготовки должны участвовать в соревнованиях как минимум 2 раза в год. Соревнования проходят в форме сдачи контрольных нормативов и в форме исполнения соревновательных композиций. Второй вариант наиболее востребован, так как он интереснее для зрителей и для юных гимнасток. Соревновательные композиции должны соответствовать международным правилам соревнований по художественной гимнастике. Основной тенденцией в правилах 2013-2016 является усиление артистического компонента выступления. Таким образом, на первый план выходит исполнительское мастерство гимнасток. В связи с этим тема исследования представляется актуальной.

Как совершенствовать артистическое исполнение гимнасток на этапе начальной подготовки? Что такое исполнение и выразительность?

С точки зрения художественной гимнастики исполнение – это выполнение движений, упражнений, композиций в заданном темпе, ритме, в соответствии с характером музыкального сопровождения. Исполнение – это творческий процесс, в котором участвуют гимнастка и тренер. Тренер создает идею, а гимнастка продумывает движение, пропускает через себя и проявляет инициативу при выполнении упражнений.

Исполнение соревновательных композиций состоит из двух компонентов: артистического и технического. Основная задача артистического компонента – создать художественный образ посредством движений тела и предмета, обрисовать в танце действие, характер, который продиктован выбранной музыкой. Гимнастка должна донести до зрителей

эмоции, выразить идею созданной композиции, единую тему упражнения от начала до конца.

Задача технического компонента – правильное исполнение движений по форме, амплитуде, технике (рис.1).

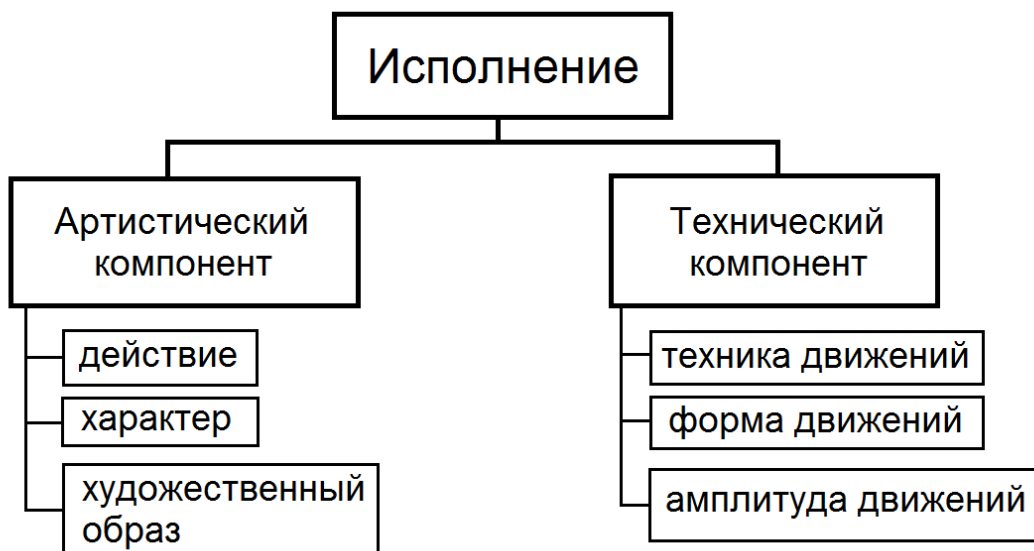


Рисунок 1. Компоненты исполнения соревновательных композиций

В данной работе мы будем рассматривать артистический компонент исполнения. Он состоит из трех взаимосвязанных частей:

1. единство композиции
2. слияние движений с музыкой
3. выразительность движений тела

Единство композиции достигается путем использования технических, эстетических привязок к музыке. Для единства композиции необходима непрерывная работа тела и предмета, когда одно движение гармонично переходит в другое. Необходима контрастность движений по скорости, интенсивности, динамизму, амплитуде и уровням высоты. Единство композиции предполагает полное соответствие движений характеру музыкального сопровождения.

Слияние движений с музыкой достигается:

- разнообразием движений по темпу и ритму
- умением выразить характер и содержание музыки через движения телом и непрерывную работу предметом.

Выразительность движений тела характеризуется сочетанием силы, красоты движений и изящности, участием в работе всего тела (головы, плеч, туловища, рук, ног).

Большую роль в выразительности движений играет лицо. Выражение лица должно соответствовать теме музыки и характеру композиции [5].

Само слово выразительность отталкивается от действия, движения. То есть движением можно сказать, показать, выразить.

Выразительность – это внешнее выражение психических состояний, особенно эмоциональных, в мимике и экспрессии. Как отмечает О. Елизарова, выразительность движений относится к эстетической стороне физических упражнений. Для обеспечения выразительности движений требуется высокая техника их выполнения, т.е. совершенное владение навыками, когда все элементы движения доведены до автоматизма. Это достигается при высокой степени совершенства, управлением движениями, когда сознание спортсмена устремлено не столько на технику выполнения, сколько на придание ему эстетического образа.

Высокая степень владения искусством выразительного гимнастического движения проявляется в способности спортсменок точно передавать в процессе исполнения упражнений характер и эмоциональное содержание музыки и создавать художественный образ [3].

Художественный образ создается комплексом движений, мысли, направленности личности ребенка. Чтобы полноценно выразить музыку и создать образ, гимнастка должна обладать определенным багажом знаний. Поэтому задача тренера на начальном этапе подготовки - заложить базовые знания и умения, на которые будут опираться спортсменки.

Исследования показывают, что возраст 5-7 лет является наиболее благоприятным для формирования артистического компонента исполнения. Так как в этом возрасте анатомическая структура, и физиологические функции слухового анализатора могут считаться в достаточной мере сформированными для восприятия и запоминания музыки.

Исследования показывают, что дети даже в раннем возрасте стремятся ритмично двигаться под музыку. Это связано с естественной потребностью детей в движениях. Любые движения малыши выполняют непринужденно, если они сочетаются с музыкой и элементами игр. Дети 5-6 лет способны четко, красиво, естественно, качественно выполнять упражнения, меняя характер движений в соответствии с темпом и ритмом музыки.

На шестом году жизни ребенок физически крепнет, становится подвижным, успешно овладевает основными движениями, у него хорошая координация движений при ходьбе, беге, прыжках. Совершенствуются процессы нервной высшей деятельности: развивается способность анализировать, обобщать, делать простейшие умозаключения. Дети 5-6 лет способны осмыслить указания педагога и, опираясь на имеющийся опыт, без показа выполнить некоторые музыкально-ритмические задания.

Ритмические упражнения помогают ребёнку научиться владеть своим телом, координировать движения. К концу года, 6 лет имеют большой запас основных танцевально-ритмических движений. Всё это создаёт благоприятную почву для последующей работы педагога в старшей группе [2].

Следовательно, можно и нужно развивать артистическое исполнение у гимнасток 5-7 лет на начальном этапе спортивной подготовки.

Развитие артистического исполнения в художественной гимнастике должно происходить в трех направлениях:

- 1) Композиционная выразительность
- 2) Музыка-движение
- 3) Двигательная выразительность

Для каждого направления разрабатываются упражнения, соответствующие требованиям к артистическому компоненту исполнения международных правил по художественной гимнастике.

Для формирования композиционной выразительности нужно в первую очередь заложить «базу», то есть такие движения и элементы, которые дети смогут выполнять под музыкальное сопровождение. Это могут быть элементы гимнастики: равновесия, вращения, прыжки, волны. Так же можно применять элементы акробатики и элементы танца: шаги, подскоки, приседания, притопы, покачивания, вращения, взмахи различными частями тела.

Для достижения слияния движений с музыкой в подготовительной и основной части урока используется музыкальное сопровождение с различным темпом и ритмом. Для детей 5-7 лет подбираются музыкальные композиции народного танца, классической хореографии, музыка из мультипликационных фильмов.

Двигательная выразительность воспитывается с применением игрового метода на уроке гимнастики. Используются музыкальные и подвижные игры («Будь ловким», «Воротца», «Запомни мелодию»).

Касаясь конкретно музыкальных игр, необходимо отметить, что, создавая тот или иной игровой образ, дети слышат в музыке и передают в движении разнообразные чувства. Тем самым они учатся тонко чувствовать эмоциональную настроенность произведения. Умение отметить в движении начало и конец музыкального произведения, выделить ритмический рисунок мелодии, осознать средства музыкальной выразительности помогает юным гимнасткам в исполнении соревновательных композиций [4].

Игры рекомендуется разбить по группам в зависимости от их направленности и чередовать, учитывая, сколько раз в неделю проводятся занятия. В каждой игре необходимо отмечать лучших для повышения их мотивации к дальнейшей деятельности.

Исходя из вышеизложенного, можно заключить, что уже с первых занятий у девочек данного возраста, занимающихся художественной гимнастикой, необходимо развивать не только физические качества, направленные на повышение физической и технической подготовки спортсменок, но и уделить внимание развитию выразительности движений.

Развитие выразительности в художественной гимнастике на начальном этапе спортивной подготовки происходит в трех направлениях: композиционная выразительность, «музыка-движение» и двигательная выразительность. Для формирования выразительности применяются упражнения, соответствующие требованиям к артистическому компоненту исполнения международных правил по художественной гимнастике, и различные музыкальные игры.

Литература

1. Аверкович Э.П. Композиция упражнений в художественной гимнастике / Э.П. Аверкович. – М.: ВНИИФК, 1989. – 123 с.
2. Архипова Ю.А. Базовая подготовка юных гимнасток в упражнениях с предметами: Автореф. дис. канд. пед. наук. — СПб.: СПбГАФК, 1998. – 24 с.
3. Елизарова О.Н. Физиологическая характеристика гимнастики: Лекции для студентов / О.Н. Елизарова. – М.: ГЦОЛИФК, 1980. – 59с.
4. Лисицкая Т.С. Хореография в художественной гимнастике / Т.С. Лисицкая. – М.: Физкультура и спорт, 1984. – 176 с.
5. Международная Федерация художественной гимнастики, Правила по художественной гимнастике 2013-2016.

МЕТОДИКА СИСТЕМЫ АУТО-ГИПНО-ИДЕО-МОТОРНОЙ ТРЕНИРОВКИ В УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОЙ И СОРЕВНОВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ СПОРТСМЕНОВ-СТРЕЛКОВ

Муханов Ю.В., Кадуцкий П.А., , Лопатин И.И., Владимиров С.В., Меньшикова О.С.

Белгородский Юридический институт МВД России имени И.Д. Путилина

Все образы спортсмена могут быть использованы в сфере каждого органа чувств. Они могут быть зрительными и визуальными, так же слуховыми, вкусовыми, обонятельными и, конечно же, проприорецептивными, то есть соединёнными с мышечно-суставным чувством, которое в спорте играет особенную главную роль.

Для удобного и практичного обучения системы АГИМ все мышцы тела спортсмена разделены на несколько групп: мышцы рук, ног, туловища, шеи и лица.

Занятия допускается проводить лежа на спине с немного разведенными ногами. Руки, немного согнутые в локтевых суставах, положить возле туловища. Голова – на комфортабельной подушке, не очень мягкой, не очень высокой и не слишком низкой. Следующее положение – сидя с опорой о спинку стула или стену. Слегка трудное, но постоянно доступное положение. Основным является - положение туловища. Спина наклоняется так, чтобы плечевые суставы были строго по вертикали над тазобедренными суставами, что гарантирует пропорциональную нагрузку на позвоночник.

После того как занимающиеся приняли позу «кучера на дрожках» и закрыли глаза, экспериментатор начинает медленно, негромко проговаривать формулы АГИМ, а испытуемые повторяют их про себя, сопровождая каждое слово конкретным, ярким мысленным образом.

Наиболее актуальными задачами являются следующие: совершенствование, оттачивание спортивной техники; восстановление сил; создание хорошего настроения; ликвидация отрицательных эмоций (психическая десенсибилизация); регуляция вегетативных процессов; активизация физических и психических сил организма; нормализация сна и многие другие специфичные задачи для современного спорта и повседневной жизни.[1]

Формулы, применяемые в «экранном» состоянии головного мозга и направлены на решение той или иной задачи, должны соответствовать трем основным правилам. Самое главное – формулы обязаны быть ясными, отчетливыми, максимально краткими и обязательно подходить к стилю и образу речи конкретного человека. На втором месте - формулы нужно составлять в «инерционном ключе», без элементов инициативности. И на третьем месте – не нужно включать в формулы частицу «не», чтобы они звучали одобрительно, положительно, утверждающе, а не как отрицание.

Формулы разрабатываются индивидуально для каждого спортсмена. Элементы нужных действий обозначаются в той словесной манере, которая свойственна и удобна данному спортсмену.[2]

Конкретный характер словесных формул дисциплинирует мышление спортсмена, которое в экстремальных условиях нередко принимает нерегулируемый, неподконтрольный характер. Словесные формулы помогают так же достижению очень высоко сконцентрированному, фиксированному вниманию. Ведь мягкий переход от одного элемента безупречного выстрела к его следующему элементу формирует манеру надежно удерживать сосредоточенное внимание на своих выполняемых действиях.

Практика показывает, что первоначальные формулы безупречного выстрела очень быстро претерпевают изменения, главным образом, в сторону сокращения их количества и своеобразного уплотнения отдельных элементов в особые блоки.

Применять формулы АГИМ (ПМТ) спортсменам предлагалось перед тренировкой, непосредственно во время тренировки или соревнований, а так же вечером перед засыпанием и утром, проснувшись. В зависимости от решаемых задач, времени и места проведения психомышечной тренировки, существуют различные варианты ее завершения.

Варианты формул могут быть различными, включать психологический настрой на лучшее ведение стрельбы, на достижение наилучшего результата и пр.

Формулы могут быть применены также непосредственно перед тренировкой, прямо в положении изготровки для стрельбы, но уже без включения расслабляющей части ПМТ. Перед тем как выполнить выстрел, спортсмену предлагается произвести его идеомоторно, стараясь, чтобы время, затраченное на мысленное и реальное выполнение выстрела, было примерно равным.

На соревнованиях формулы идеального выстрела могут проговариваться между сериями или группами выстрелов; во время отдыха или психологической «настройки».

Психическая саморегуляция - процесс, подобный любой другой спортивной тренировке. Только ПМТ воздействует не на физическую, а на нервно-психическую сферу организма. Поэтому, как и любая тренировка в любом виде спорта, она требует постоянства, планомерности, настойчивости. Основным смыслом применения психической саморегуляции в спорте состоит в том, что формулы оптимального боевого состояния, промышляемые на протяжении хотя бы нескольких месяцев на фоне сниженного уровня бодрствования головного мозга, обретают предельную силу, проявляющуюся почти автоматически в любых, даже самых неожиданных и трудных ситуациях.

Таким образом, психическая подготовка – это систематическая, ежедневная, целенаправленная тренировка функций головного мозга, в первую очередь с помощью слов и соответствующих им мысленных образов, с одновременной тренировкой умения управлять своим вниманием.

Литература

1. Лобзин В.С., Решетников М.М., Аутогенная тренировка, М., 152 с
2. Алексеев А.В. Система АГИМ – М., 1995.

АНАЛИЗ ОРГАНИЗАЦИИ ТРЕНИРОВОЧНОЙ НАГРУЗКИ В ГОДИЧНОМ ЦИКЛЕ СПРИНТЕРОВ-ЮНИОРОК

Нестеренко Г.Л., Чуканов Д.В., Чуканова Е.К., Путилина Е.Р.

Белгородский государственный национальный исследовательский университет

Рост спортивных результатов в лёгкой атлетике и в частности спринтерском беге, во многом зависит от эффективного распределения тренировочных и соревновательных нагрузок на различных этапах подготовки [2,5,6]. В исследованиях последних лет одним из рациональных способов организации тренировочной нагрузки в годичном цикле признается подход, связанный с концентрацией, сосредоточением тренировочных нагрузок различной преимущественной направленности на определенных этапах [1,3,5,6]. Такая форма организации тренировочного процесса предъявляет новые требования к построению мезоцикла, где необходимо рационально распределить по микроциклам объём тренировочной нагрузки при оптимальном объединении этих микроциклов в единую систему с учетом квалификации спортсменов и периода подготовки.

В соответствии со сложившейся периодизацией годичного цикла, в подготовке спринтеров выделяются два полугодовых цикла: первый и второй.

В соответствии с современными требованиями, тренировка во всех периодах годичного цикла носит комплексный характер, обеспечивающий рост технического мастерства и повышение специальной физической подготовленности спортсменов. Однако, поскольку на каждом этапе годичного цикла в тренировке внимание акцентируется на решении определенных задач подготовки, характерной чертой динамики нагрузок квалифицированных спринтеров является неравномерное распределение частных объёмов основных тренировочных средств по этапам [2,5,6,7].

Такое распределение объёмов средств различной направленности позволяет говорить о доминировании нагрузки определенной направленности в каждом мезоцикле подготовки.

Цель нашего исследования - изучить влияние распределения параметров тренировочной нагрузки различной преимущественной направленности по этапам годичного цикла подготовки на спортивный результат квалифицированной бегуны на короткие дистанции.

В результате анализа дневников тренировок квалифицированной бегуны в беге на короткие дистанции Путилиной Екатерины (КМС в беге на 60,100 и 200м), находящейся на этапе углубленной специализации, изучался выбор тренировочных средств (беговой, скоростно-силовой, силовой подготовки), их количество, длительность применения и соотношения на отдельных этапах годичного цикла в зависимости от сроков соревнований. В период с октября 2013 по октябрь 2014 года спортсменка приняла участие в 10 соревнованиях.

В результате анализа подготовки квалифицированной бегуны на короткие дистанции были выявлены вариации параметров нагрузки по месячным циклам. Необходимо отметить, что им характерно акцентированное сосредоточение средств различной преимущественной направленности на определенных этапах годичного цикла. К особенностям распределения объема тренировочной нагрузки можно отнести следующее. Максимальный объем беговой нагрузки алактатно-анаэробной направленности (бег до 80м со скоростью 96-100%) приходился на январь и на май месяцы. Специфическая беговая нагрузка со скоростью 91-100% от максимальной выполнялась преимущественно во втором полугодичном цикле подготовки (апрель, май). Беговую нагрузку анаэробно-аэробной направленности (бег на 100-300 м со скоростью 81-90%) в большом объеме включали на общеподготовительных этапах в ноябре - январе и апреле.

Скоростно-силовая работа, прыжковые упражнения выполнялись в очень большом количестве в ноябре, декабре и в марте, апреле. Упражнения с отягощениями в большом объеме - также в ноябре, декабре (табл.1).

Таким образом, на различных мезоциклах круглогодичной тренировки в подготовке квалифицированной бегуны на короткие дистанции, наблюдается концентрация определенных нагрузок:

- нагрузки аэробной направленности и средства ОФП; нагрузки смешанной направленности и средства специальной силовой (скоростно-силовой) подготовки;
- нагрузки анаэробной алактатной и гликолитической направленности.

Таблица 1

***Распределение тренировочных нагрузок по этапам годичного цикла
квалифицированной бегуны на короткие дистанции***

Программы №	Основные средства подготовки	Общеподготовительный этап (кол-во раз в неделю)	Специально-подготовительный этап (кол-во раз в неделю)	Соревновательный период (кол-во раз в неделю)
----------------	---------------------------------	--	---	---

1	упражнения аэробной направленности (кроссовый бег до 30 минут; бег на отрезках свыше 400 м со скоростью ниже 80 %)	1-2	1	0
2	упражнения аэробно-анаэробного направленности (бег 100-300 м со скоростью 90-81 %)	3-4	2-3	1
3	упражнения анаэробно-гликолитической направленности (бег 100-300 м со скоростью 100-91 %)	1-2	2	2
4	упражнения алактатно-анаэробной направленности (бег до 80 м со скоростью 100-96 %)	0	1-2	2-3
5	упражнения скоростно-силовой подготовки (прыжковые упражнения и упражнения с отягощением)	2	2-3	1-2

Это обстоятельство позволило нам подразделить тренировочные нагрузки на группы и программы в соответствии с характером их воздействия на организм, биоэнергетикой во время выполнения упражнения, педагогическим эффектом выполнения упражнений. Для квалифицированной бегуни (КМС в беге на 60,100 и 200м) основными тренировочными программами в 2013-2014 тренировочном году являлись (табл.2).

Анализ литературы [3,5,6,8] и полученные собственные данные свидетельствуют о том, что такое распределение тренировочной нагрузки, создавало благоприятные предпосылки для реализации тренировочных задач на каждом последующем этапе.

Контроль за динамикой специальной физической подготовленности бегуни осуществлялся по показателям, характеризующим уровень специальной выносливости, специальной скоростно-силовой и беговой подготовленности по завершению осеннее-зимнего общеподготовительного и зимнего специально-подготовительного этапов (первого полугодичного цикла) и весеннее-летнего общеподготовительного и специально-подготовительного этапов (второго полугодичного цикла).

Таблица 2

Величина тренировочной нагрузки при выполнении программ различной направленности на этапе углубленной специализации

Величина нагрузки	Программы					
	1	2	3	4	Прыжковые упражнения (кол-во отталкиваний)	Упражнения с отягощениями (тонны)
одно тренировочное занятие						
Максимальная	45	2,5	1,8	0,7	Свыше 550*	Свыше 8**
Большая	30	2,0	1,3	0,5	400-500	6-8
Средняя	20	1,5	0,8	0,3	300-400	2-5
Малая	15	0,7	0,4	0,2	100-200	1-2

По завершению осеннее-зимнего специально-подготовительного этапа улучшились результаты в скоростно-силовой подготовке: в прыжке в длину с места – 4,16% и в тройном прыжке с места – 3,46%. Скоростные показатели улучшились в беге на 30м на 2,6%, в беге на 60м – 1,37% и в беге на 80м – 2,06%. Силовые показатели - в полуприседе на одной ноге на 5,5%. Показатели специальной выносливости - в контрольном беге 2 x 300 м - на 4, 8%.

Спортивные результаты участницы эксперимента представлены в таблице 3.

Таблица 3

Динамика соревновательных результатов по завершению двух полугодичных циклов подготовки

Период Дистанция	Зимний соревновательны й 2013-2014	Летний соревновательны й 2014	Прирост (%)
60 м (с)	7,60	7,56	0,52
100 м (с)	12,20	12,12	0,65
200 м (с)	25,50	24,59	3,63

Таким образом, анализ выступлений на дистанциях 60, 100 и 200м квалифицированной бегуны позволяет говорить о том, что реализация приобретенной спортивной формы в высокие спортивные результаты произошли в летнем соревновательном периоде. Результат в беге на 200м сравнительно выше, чем в беге на 60 и 100м. Успешное выступление в беге на 200м можно объяснить следующим. Большое внимания в первом и втором полугодичном циклах, уделяли совершенствованию скоростной выносливости, увеличению длины беговых шагов без значительного снижения их частоты, совершенствованию техники свободного бега. В прыжковых упражнениях преобладали многократные прыжки с места и многоскоки с ноги на ногу на отрезках от 50 до 200 м, так как они имеют высокую корреляционную связь с показателями максимальной скорости и скоростной выносливости.

Заключение. На основании полученных данных представляется возможным рассматривать подготовку спринтера как выполнение определенных тренировочных программ. При этом каждая программа в недельном микроцикле может выполняться большим, средним и малым объемами.

Литература

1. Бондарчук А.П. Периодизация спортивной тренировки / А.П. Бондарчук – Киев, 2005.-304 с.
2. Вовк С.И. Специальная физическая подготовка бегуний на короткие дистанции на этапе спортивного совершенствования: автореф. дис. ... канд. пед. наук / С.И.Вовк -М., 1997.-21 с.
- 3.Верхошанский Ю.В. Основы специальной физической подготовки спортсменов/ Ю.В.Верхошанский. - М.: Физкультура и спорт, 1988, - 331 с.
4. Иссурин В.Б.Блоковая периодизация спортивной тренировки / В.Б.Иссурин. – М. Советский спорт, 2010.-288с.
- 5.Левченко А.В. Специальная силовая подготовка бегунов на короткие дистанции в годичном цикле: автореф. дис. ... канд. пед. наук / А.В.Левченко.- - М, 1982.- 23 с.
- 6.Левченко А.В. Соревновательная деятельность в беге на короткие дистанции / А.В.Левченко.- Учеб. пос. – М.: РГАФК, 1996. - 77 с.
7. [Озолин Э.С. Спринтерский бег](#) / Э.С. Озолин. - М.: Физ. культура и спорт, 1986. - 159 с
8. Платонов В.Н. Общая теория подготовки спортсменов в олимпийском спорт / В.Н. Платонов - Киев: Олимпийская литература, 1997. - 586 с.

СПЕЦИФИКА ОБУЧЕНИЯ БАЗОВЫМ ЭЛЕМЕНТАМ С ОБРУЧЕМ ГИМНАСТОК 5-6 ЛЕТ

Николаева Е.С., Петренко О.В., Пономарева Ю.И., Петренко С.В.

Белгородский государственный национальный исследовательский университет

Художественная гимнастика – сложно-координационный вид спорта, специфика которого проявляется в выполнении большого количества сложных технических движений свободного характера, которые объединяются в композицию. Этот вид спорта очень популярен в нашей стране. Он широко применяется во всех звеньях физического воспитания. Элементы художественной гимнастики выполняют на занятиях по физической культуре в школе, дошкольных учреждениях, средних специальных и высших учебных заведениях и др.

В процессе занятий художественной гимнастикой формируются моральные и волевые качества, жизненно-важные двигательные умения и навыки. Так же она учит соблюдать правила эстетического поведения, формирует понятия о красоте тела, воспитывает вкус, музыкальность. Упражнения данного вида спорта, содействуя укреплению здоровья и

развитию физических способностей, вместе с тем положительно влияют на формирование телесной красоты. В результате занятий у девочек развивается ловкость, быстрота реакции, сила и выносливость. Благодаря равномерному развитию всех мышечных групп у них формируется правильная осанка, вырабатываются легкость, изящность и непринужденность движений.

Основное содержание занятий по художественной гимнастике составляют упражнения с предметами (скакалка, обруч, мяч, булавы, лента). Упражнения с предметами в занятиях следует включать постепенно, по мере того, как дети овладеют некоторыми знаниями, умениями и навыками в построениях, перестроениях, беге, ходьбе, и других движениях.

Одним из наиболее интересных предметов является обруч. Упражнения с обручем способствуют развитию координации, быстроты, двигательной реакции, точности движений, пространственной ориентировки и др.

Объект исследования – учебно-тренировочный процесс гимнасток в возрасте 5-6 лет.

Предмет исследования – методика обучения базовым элементам с обручем гимнасток в возрасте 5-6 лет.

Цель исследования: разработать методику обучения базовым элементам упражнений с обручем гимнасток в возрасте 5-6 лет, основанную на работе не ведущей рукой.

Задачи исследования:

1. Изучить научно-методическую литературу по теме исследования.
2. Разработать и апробировать методику обучения базовым элементам упражнений с обручем гимнасток в возрасте 5-6 лет.
3. Выявить эффективность разработанной методики обучения базовым элементам упражнений с обручем гимнасток в возрасте 5 – 6 лет.

Гипотеза исследования: предполагалось, что работа с предметом преимущественно не ведущей рукой позволит быстрее овладеть базовыми элементами с обручем.

Методы исследования:

1. анализ научно-методической литературы;
2. педагогический эксперимент;
3. экспертное оценивание;
4. методы математической статистики.

Характеристика экспериментальной методики

За основу нашей методики мы взяли выполнение упражнений с преобладанием количества повторений для неведущей руки. Все упражнения выполнялись под музыкальное

сопровождение. Музыкальный материал должен быть выразительным, ритмически разнообразным, побуждающим к движениям определенного характера.

Во время тренировочных занятий кроме выполнения комплекса специальных двигательных упражнений необходимо выполнять комплексы упражнений для развития координационных способностей, силы и гибкости. Развитие этих качеств необходимо для того, что бы гимнастки в полной мере овладели базовыми элементами с обручем.

Комплекс на развитие координационных способностей мы применяли в подготовительной части занятия. Упражнения, входящие в комплекс, выполнялись под музыку.

В первой половине основной части учебно-тренировочного занятия выполняется комплекс на овладение двигательными действиями. Комплекс выполняется под музыку. В начале в комплекс включались простые упражнения, а затем по мере их усвоения и овладения гимнастками упражнения усложняются.

Во второй половине основной части занятия гимнастки выполняли комплекс на развитие силы и гибкости. Упражнения выполняются по сигналу преподавателя. Мы считаем, что целесообразно будет чередовать упражнения: 2-3 упражнения направленные на развитие силы и одно на развитие гибкости. В основном упражнения входящие в комплекс были направлены на развитие силы мышц рук, ног и гибкости в плечевом, лучезапястном суставах. Упражнения для развития силы выполняются ритмично в среднем темпе, а на развитие гибкости – в медленном темпе.

На заключительном этапе педагогического эксперимента осуществлялась оценка эффективности разработанной нами методики обучения базовым элементам с обручем гимнасток 5-6 лет.

Экспертное оценивание осуществлялось посредством оценки технических характеристик выполнения следующих элементов: бросок обруча, обратный кат обруча по полу, «вертушка».

В результате анализа протоколов экспертного оценивания выполнения гимнастками базовых элементов с обручем, проведенного по окончании работы по программе эксперимента, было выявлено, что гимнастки экспериментальной группы набрали достоверно большее количество баллов во всех упражнениях (табл.1).

Таблица 1

Результаты экспертного оценивания выполнения гимнастками экспериментальной и контрольной групп базовых элементов с обручем (после эксперимента)

Упражнение	Бросок обруча	Обратный кат	Вертушка
------------	---------------	--------------	----------

– X	эксп. группа	9,0	9,2	9,0
	контр. группа	7,8	7,8	7,8
\bar{d}		1,2	1,4	1,2
t		9,59	13,67	10,41
p		p<0,001	p<0,001	p<0,001

В ходе опытно-экспериментальной работы мы определили, что:

1. К возрасту 5-6 лет формируются весьма тонкие координационные способности. Дети этого возраста неустойчивы к статическим физическим нагрузкам. Для них характерна повышенная естественная двигательная активность. Она играет большую роль в развитии основных двигательных качеств. Таким образом, на протяжении дошкольного периода происходят значительные преобразования мозговых механизмов организации познавательной деятельности и целенаправленного поведения ребенка, которые во многом определяют его готовность к систематическому обучению.

2. Начинать обучение упражнениям с обручем рекомендуется со знакомства детей с хватами обруча и способов их изменения. Затем дети изучают повороты обруча, перекаты его по полу, махи и круги, прыжки в обруч и через него, а так же вращения.

3. Обучение упражнениям происходит при помощи следующих методов: строго-регламентированного упражнения, целостного разучивания упражнения, наглядного воздействия, методы игровой деятельности, соревновательный метод.

4. По итогам анализа научно-методической литературы были разработаны комплексы упражнений направленные на обучение гимнасток в возрасте 5-6 лет базовым элементам с обручем, основанные на работе не ведущей рукой.

5. Сравнив и проанализировав результаты полученные в ходе эксперимента было установлено, что технику выполнения базовых элементов с обручем усвоили гимнастки как в контрольной, так и в экспериментальной группах, но результаты итогового экспертного оценивания в экспериментальной группе намного выше.

6. Исходя из вышесказанного, можно сделать вывод, что обучение гимнасток в возрасте 5-6 лет базовым элементам с обручем проходит эффективнее, если на каждом занятии применять специальные комплексы упражнений и начинать их выполнение с неведущей руки. Таким образом, на основе представленных данных теоретическое предположение о

более эффективном обучении базовым элементам с обручем по средствам комплексов упражнений, выполнение которых начинается с неведущей руки доказано.

Так же в ходе эксперимента было установлено, что выполнение большего количества повторений на неведущую руку позволит быстрее и качественнее овладеть базовыми элементами с обручем.

АНАЛИЗ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ ПРАВИЛ СОРЕВНОВАНИЙ ПО АРМСПОРТУ В РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ В 2011-2015 ГОДАХ

Никулин И.Н., Дарбинян М.А., Полупанов М.А.

Белгородский государственный национальный исследовательский университет

Армспорт является видом спорта, получившим общенародное признание за свою доступность и зрелищность. Рост популярности армспорта пока опережает процесс научно-методического сопровождения тренировочной и соревновательной деятельности спортсменов. Стремительный рост достижений в мировом армспорте требует постоянного поиска новых технологий повышения квалификации спортсменов, тренеров и судей.

Как и в других видах спорта, в армспорте перманентно происходят изменения в правилах соревнований. В 1990 г. группой специалистов кафедры борьбы ГЦОЛИФК (Государственный центральный ордена Ленина институт физической культуры) в кратчайшие сроки были написаны первые отечественные правила соревнований и отпечатаны Московским городским центром научно-технического творчества молодежи «Университет» (директор И.А. Ломанов). На этом работа над правилами не закончилась и в 1996 г. коллективом авторов (И.Г. Ахмедшин, А.М. Мотлох, Е.И. Усанов, В.Н. Тимошкин и А.А. Филимонов) были подготовлены новые правила соревнований с рядом изменений и дополнений, изданные под общей редакцией П.В. Живоры [2].

Наиболее существенные изменения в правилах соревнований по армспорту в РФ произошли 2012 и 2015 годах. Они связаны со сменой руководства главной судейской коллегии Российской ассоциации армспорта. С 2011 года ГСК руководил И.Парамонов (Москва), с 2013 года – А. Масолов (Красноярск). В 2015 году руководителем ГСК выбран судья международной категории Г.В. Лобанов (Севастополь). С 2011 года заместителем руководителя ГСК РФ назначен И.Н. Никулин (Белгород). С 2011 года был взят курс на интеграцию правил РАА и Всемирной федерации армрестлинга (WAF). В 2012 году Министерством спорта утверждена новая редакция правил соревнований по армспорту.

В августе 2015 года Президиумом Федерации армрестлинга России был внесен ряд существенных изменений и дополнений в действующие правила в рамках приведения в соответствие с правилами WAF.

В пункте 1. «Характер и системы проведения соревнований по армрестлингу» в качестве альтернативы в редакции 2015 года возможно использование следующего порядка подсчета командных очков: 1 место = 10 баллов, 2 место = 7 баллов, 3 место = 5 баллов, 4 место = 4 балла, 5 место = 3 балла, 6 место = 2 балла, 7 место = 1 балл, 8-10 места = 0,5 балла.

В пункте 1.2. «Системы проведения соревнований» в предыдущей редакции было указано, что соревнования проводились по двум системам: А - с выбыванием после двух поражений; Б - по олимпийской системе - с выбыванием после первого поражения. В новой редакции предлагается третья система - круговая. Это связано с тем, что в ряде регионов уже проводились соревнования по этой системе (г.Москва, Белгородская область и др.). Так, в Белгородской области Универсиада вузов с 1998 года проводится традиционно по круговой системе.

В соревнованиях по круговой системе все участники (команды) последовательно встречаются друг с другом. Порядок поединков по круговой системе составляется следующим образом. В результате жеребьевки каждый участник (команда) получает определенный номер. Затем в соответствии с полученным номером составляются пары участников на каждый тур соревнований. Количество встреч определяется по формуле:

$$X = \frac{A(A-1)}{2},$$

В пункт «2. ПОРЯДОК ОПРЕДЕЛЕНИЯ ПОБЕДИТЕЛЯ В ВЕСОВОЙ КАТЕГОРИИ», изменение внесли в раздел 2.4. В редакции 2012 года предлагался подраздел а) Повторное взвешивание должна осуществлять бригада судей, утвержденная на совещании официальных представителей перед началом соревнования. В редакции 2015 года этот подраздел был изменен на а) Повторное взвешивание должна осуществлять бригада судей, назначенная главным судьей соревнований.

В пункте «4. ВОЗРАСТНЫЕ ГРУППЫ УЧАСТНИКОВ» в старой редакции не было точной классификации возрастных групп. В новой редакции предлагается следующая классификация:

Ветераны мужчины (50 лет и старше), Ветераны женщины (40 лет и старше), мужчины, женщины (22 года и старше), юниоры, юниорки (19-21 год), юниоры, юниорки (16-18 лет), юноши, девушки (14-15 лет).

В пункте 5. «ВЕСОВЫЕ КАТЕГОРИИ» В новом положении правил установлены весовые категории ветеранов, юношей и juniоров.

Ветераны – Мужчины (50 лет и старше)

70	80	90	100 кг	+100 кг
60	75	+75		

Ветераны - Мужчины, женщины (40 лет и старше)

70	80	90	100 кг	+100 кг
60 кг	70 кг	80 кг	+ 80 кг	

Юниоры, juniорки (19-21 год)

55 кг	60 кг	65 кг	70 кг	75 кг	80 кг	85 кг	90 кг	90+ кг
50 кг	55 кг	60 кг	65 кг	70 кг	70+ кг			

Юниоры, juniорки (16-18 лет)

50 кг	55 кг	60 кг	65 кг	70 кг	75 кг	80 кг	80+ кг
45 кг	50 кг	55 кг	60 кг	65 кг	70 кг	70+ кг	

Юноши, девушки (14-15 лет)

45 кг	50 кг	55 кг	60 кг	65 кг	70 кг	70+ кг
40 кг	45 кг	50 кг	55 кг	60 кг	70 кг	70+ кг

Хотелось бы остановиться на пунктах, которые существенно изменились:

Пункт 8. «ВЗВЕШИВАНИЕ». В предыдущей редакции указано: «Спортсмены, не прошедшие процедуру взвешивания, к соревнованиям не допускаются. В новой редакции дополнительно сообщается, что если *у спортсмена есть протез, его взвешивают с протезами, если он собирается продолжать их использовать во время борьбы.* Участник может зарегистрироваться в категории, в пределах которой находится его собственный вес, либо на одну категорию выше».

Пункт 11 «ПРАВИЛА БОРЬБЫ» в раздел 11.1 добавлена следующая информация: *Спортсмену, вышедшему на поединок к армстолу не в спортивной форме – объявляется поражение в этом туре.* Ногтевая пластина не должна выходить за предел пальца. Допускается использование обуви на утолщенной подошве, высота подошвы не ограничивается. На чемпионатах и первенствах России каждая команда-участница должна выступать в собственной, единой спортивной форме, отражающей название региона (города), который она представляет.

Одним из наиболее важных и существенных новых пунктов являются следующие: 1. «Участники поединка в любой момент по взаимной договоренности могут начать с применения связывания захвата или судейского захвата, или с того и другого». 2. Победа присуждается спортсмену ...если спортсмен не вышел на поединок в течение одной минуты

(пункт 11.10.в); в случае любого нарушения, полученного, когда предплечье спортсмена находилось на расстоянии более чем 2/3 амплитуды до валика (пункт 11.10.г); в случае любого нарушения, полученного, когда предплечье спортсмена находилось на расстоянии более чем 2/3 амплитуды до валика. Поединок может быть выигран спортсменом только с определенной стороны стола (сторона стола по внутреннему краю подлокотника *победившего спортсмена*).

В редакции правил 2012 года предлагалось следующее: победа присуждается спортсмену при любом соприкосновении пальцев, кисти или предплечья соперника с валиком либо при пересечении ими условной горизонтали между верхними краями валиков.

В пункте 11.13.1 **«Нарушения правил проведения поединка», описаны случаи, за которые спортсмену объявляется замечание:** Невыполнение команд рефери; преждевременный старт (*фальстарт*); если один из участников становится причиной отсрочки захвата; кратковременный отрыв руки от штыря. За последнее нарушение объявляется замечание без остановки поединка. Исключение – если в результате нарушитель получил преимущество или замечание стало вторым по счету. **Если нарушитель правил извлек пользу из действия до получения предупреждения, поединок останавливается и ему объявляется фол.**

Был изменён полностью пункт 11.14 разрыв захвата: «Рефери объявляет предупреждение (фол) за умышленный разрыв захвата, если: а) спортсмен умышленно раскрыл пальцы; б) спортсмен складывает пальцы так, чтобы образовать кулак в руке соперника; в) кисть спортсмена во время разрыва захвата скользит по предплечью соперника *вниз*.

Таким образом, завершая анализ тенденций совершенствования правил соревнований по армспорту можно отметить, что они еще нуждаются в дальнейшей разработке и коррекции. Однако коррекция должны носить строго аргументированный и локальный характер, учитывать объективные закономерности развития армспорта и способствовать оптимальному совершенствованию этого вида спорта в соответствии с требованиями XXI века.

Литература

1. Живора П.В., Рахматов А.И. Армспорт: техника, тактика, методика обучения: Учеб. пособие для студ. высш. пед. учеб. Заведений. – М.: Издательский центр «Академия», 2001. – 112 с.
2. Никулин И.Н., Воронков А.В., Триколич Б.Г., Филатов М.С. Программно-методическое обеспечение в армспорте. – Белгород: ИД «Белгород» НИУ «БелГУ», 2013. – 160 с.
3. Тараканов Б.И. Педагогические основы управления подготовкой борцов: Монография //СПбГАФК им. П.Ф. Лесгафта. СПб. 2000г. – 162 с.

ДУХОВНО-НРАВСТВЕННОЕ ВОСПИТАНИЕ УЧАЩИХСЯ СРЕДСТВАМИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

Петренко О.В., Молчанова Ю.С., Надеина Л.А., Петренко С.В.

Белгородский государственный национальный исследовательский университет

МБОУ СОШ №49 г.Белгород

*«Надо непременно встряхивать себя
физически, что бы быть здоровым нравственно».*

Л.Н.Толстой.

Духовно – нравственное и психическое благополучие человека обеспечивает ему необходимые условия для полноценно, активной и творческой жизни. Подобное состояние возможно только при определенных обстоятельствах: когда человек здоров физически, нацелен на благородные поступки, а также способен нейтрализовать собственные негативные побуждения по отношению к окружающим и окружающих по отношению к себе. Ведущим направлением действий по достижению такого состояния является приобщение к здоровому образу жизни, который нацелен на физическое и психическое благополучие. Наиболее важной составляющей здорового образа жизни являются физическая культура и спорт [3].

Необходимо чтобы именно в детском возрасте человек приобщался к здоровому образу жизни и регулярным занятиям физической культурой, спортом. Учится хорошо подбирать и организовывать самостоятельно систему занятий и упражнений с тем, чтобы в них всегда просматривалась нравственная задача.

На уроках физической культуры каждый из нас должен подбирать, исходя из конкретных ситуаций, поступков отдельных учащихся, средства и методы воспитания. Педагогу необходимо расшевелить целину детских душ, научить отличать добро от зла.

Любую жизненную ситуацию, мы с вами можем сделать воспитывающей, если обратить внимание детей на ее нравственную суть. В ходе анализа реальных ситуаций происходит накопление нравственного опыта детей, ведь жизнь - это и есть череда нравственных ситуаций со своими положительными и отрицательными сторонами, с которыми нам всем рано или поздно приходится сталкиваться. А самую большую нравственную практику детям дает сама школа. Любые школьные мероприятия должны быть связаны с нравственными целями [1].

Необходимо учить детей правильно расставить нравственные акценты с тем, чтобы они осознали: человек не средство достижения победы, а всегда цель и самая большая ценность вне зависимости от своей успешности, физических данных.

Несомненно, нравственная работа необъятна, не поддается учету и планированию, но является одной из главных задач учителя. В нравственной деятельности, конечно же, результаты другие, для достижения которых требуются не физические, а внутренние душевные усилия: сдерживать свои желания, и держать себя в руках, например, чтобы не толкнуть соперника в игре, не смеяться над неудачами своего одноклассника или соперника, уметь отказаться от победы, добытой сомнительным путем. Эти результаты мы увидим позже, они зреют до поры в детских душах и обязательно, дадут свои плоды, значительно позже [2].

Когда мы с вами общаемся с детьми каждый день, учим, поправляем, даем советы, объясняем, доказываем, стараемся быть достойным примером. Делая выводы о поступках детей, учитель развивает в них критическое мышление собственных недостатков и умение преодолевать в себе то, что не нравится, веру в силу собственных возможностей. И в результате получается, что главной задачей у детей становится самосовершенствование, как основная жизненная цель, которая заполнит его жизнь и никогда не позволит почувствовать одиночество и пустоту [3].

Современный урок физической культуры – это, прежде урок, в котором создаются все условия для физического развития, но и реализуется его система жизнедеятельности человека, в которой проявляется физическое и нравственное содержание, единство тела и духа, телесного и нравственно-психологического.

Мы считаем, что уроки физической культуры создают исключительные условия для нравственного воспитания учащихся. В подвижных и спортивных играх и упражнениях раскрывается характер ребёнка. Именно здесь развиваются чувства коллективизма и патриотизма, упорства и настойчивости, смелости и честности, происходит становление фундамента личности ее духовных и физических качеств.

Система физического воспитания, объединяет в себе урочные, внеклассные и внешкольные формы занятий физическими упражнениями и спортом, создает максимально благоприятные условия для раскрытия и развития не только физических, но и духовно-нравственных способностей ребёнка, его самоопределения. В этой связи в основе принципов дальнейшего развития системы физического воспитания в школе лежат идеи личностного и деятельностного подходов, оптимизации и интенсификации учебно-воспитательного процесса [1].

Можно сделать вывод, что нравственное воспитание происходит, прежде всего, в процессе обучения – главным виде деятельности в школе. На уроках физической культуры, во внеклассной работе, во время соревнований формируются положительные черты характера, его сила и в то же время гибкость и лояльность, нравственные качества.

Литература

1. Гелецкий В.М. Теория физической культуры и спорта. Учебное пособие / В.М. Гелецкий. – Красноярск.: ИПК СФУ, 2008 -342 с.
2. Маленкова Л.И. Теория и методика воспитания. Учебное пособие. / Л.И. Маленкова. - М.: Педагогическое общество России, 2002. — 480 с.
3. Петрова В. И. Азбука нравственного образования / В. И. Петрова, И. С. Хомякова// Воспитание школьников. - 2010. - №2. - С. 58-62.

РОЛЬ СИЛОВОЙ ПОДГОТОВКИ В КИКБОКСИНГЕ

Пойдунов А.А., Войнов П.Н., Цветов С.В.

Белгородский юридический институт МВД России имени И.Д. Путилина

Силовая подготовка единоборцев рассматривается как необходимая и составляющая часть общефизической подготовки будущих спортсменов, которая обеспечивает высокий уровень общей работоспособности, поддержание спортивной формы, всестороннего физического развития и спортивного совершенствования. Силовая подготовка должна обеспечивать прикладную направленность, целенаправленное ее применение при выполнении различных приемов и комбинаций, что имеет особое значение для спортсменов ударных видов боевых единоборств.

При анализе ударных видов единоборств со всеми имеющимися правилами, национальными оттенками, разделами и арсеналом боевых действий, кикбоксинг, как самый зрелищный вид смешанных боевых искусств охватывает целый ряд различных ударных единоборств. К термину кикбоксинг, как объединяющей системе ударных техник, совершенно справедливо можно отнести: тайский бокс (Муай-Тай), различные виды карате (Окинава-кэмпо-каратэ, каратэ-до, фулл-контакт каратэ и т.п.), японский кикбоксинг (К-1), американский кикбоксинг, европейский кикбоксинг, Французский бокс (Сават), ушу-саньда (ушу-саньшоу), бирманский бокс.

Само происхождение кикбоксинга, не только как спортивно-соревновательного вида единоборств, но и эффективного боевого искусства, объясняется довольно просто и исходит из основных физиологических и биомеханических принципов работы человеческого

организма. Руки и ноги являются многофункциональными конечностями человеческого тела и в совокупности с вложенными в них физическими качествами, такими как сила, приобретают угрожающий арсенал боевых функций, не только направленных на выполнение защитных действий, но и нанесение разящих серий ударов руками и ногами.

Кикбоксинг, предъявляет особые, повышенные требования к физической подготовленности спортсменов данного вида спорта.

Целостность силовой подготовки, способствует формированию устойчивых физических и морально-волевых качеств спортсменов, а также оказывает существенное влияние на общую функциональность организма и выступает гарантом эффективности применяемого арсенала боевых приемов и ударных комбинаций в спортивных соревнованиях.

В кикбоксинге, для достижения эффективности выполнения технических действий, спортсмен должен обладать значительной силой, уметь быстро ее проявлять и при этом не подвергаться наступающему утомлению. В связи с чем, необходимо наиболее рационально и тщательно рассматривать такие физические качества как сила и силовая выносливость.

Физические качества личности, которые проявляются и характеризуются самой структурой движения, как отдельных двигательных возможностей человеческого организма являются – сила, быстрота, ловкость, выносливость и гибкость. В теории и методике физического воспитания названные качества выделялись на начальных этапах разработки и изучения. В ходе дальнейшего совершенствования и развития науки, путем синтеза, значительного количества исследований и экспериментальных методов, было выделено четырнадцать физических качеств, например таких как, скоростно-силовые способности, силовая выносливость и т.д.

Так, одним из основных направлений подготовки видится необходимость развития психофизических качеств, являющихся основой содержания специфической структуры подготовки, гарантом общего развития функциональных возможностей, разностороннего и многоуровневого развития спортсмена кикбоксера.

В направлении изучения и разработки структуры физических качеств значительный вклад своими исследованиями внес В.В. Кузнецов. В научной литературе физическим качествам даются следующие определения, которые характеризуют любые движения человека, как результат согласованной деятельности центральной нервной системы и периферических отделов двигательного аппарата, в частности, скелетно-мышечной системы. Без проявления мышечной силы никакие движения и физические упражнения выполнять невозможно [1].

Как известно, в современной механике, всякие действия одного материального тела на другое, в результате которого происходят изменения состояния покоя или движения тела, принято называть силой. Измеренность движения и придает категории силы ее ценность, без этого сила, как физическое качество, не имеет никакой ценности [2].

Проявление силы зависит от множества факторов, к которым относятся: физиологических особенностей организма, координация, общая концентрация усилий при выполнении действий, положение тела, а также ряд других факторов.

По мнению многих авторов, исследуемые характеристики силовых качеств показывают, что сила определяется по максимальному мышечному напряжению, развивающееся в условиях изометрической нагрузки, в результате чего, можно выделить основные виды силовых способностей:

- 1 – статическая сила (собственно-силовые способности);
- 2 – динамические и амортизационные (скоростно-силовые способности);
- 3 – силовая выносливость.

Характеризуя основные силовые способности спортсменов ударных видов единоборств, такого как кикбоксинг, можно выделить две основные способности – это взрывная сила и силовая выносливость. Взрывная сила, как способность организма проявлять наиболее высокие силовые показатели в наименьший промежуток времени, для спортсменов кикбоксеров, в ходе решительных атакующих действиях наиболее важна, при этом в совокупности с силовой выносливостью, которая характеризуется способностью мышц к сохранению длительного эффективного функционирования, являются основополагающими, важными и необходимыми.

Так, при подготовке кикбоксеров, данные базовые качества достигаются преимущественно кроссовой подготовкой, а также при занятиях на тренажерах и гимнастических снарядах. Вместе с тем, необходимо выполнять специальные физические упражнения, ударные комбинации руками и ногами с отягощениями. Для этих целей используются гантели, эспандеры, утяжелители, которые крепятся на запястья и голени, и прочие приспособления.

Уделяя внимание развитию преимущественно собственно-силовых способностей и силовой выносливости, очень важно уделить внимание развитию скоростно-силовых способностей, в частности взрывной силе, так как способность выполнять ударные комбинации руками и ногами решительно и молниеносно, имеет решающее значение в достижении поставленных целей. Также, значительную роль необходимо отвести и выносливости, которая обеспечивает оптимальный уровень скоростно-силовых возможностей, выполнению работы на требуемом уровне интенсивности и противостоянию

утомлению, так как в процессе поединка, кроме арсенала ударных техник, используется значительное количество защитных действий, в частности защита перемещением, уклонами, нырками и т.п.

Методы развития и совершенствования выносливости необходимо классифицировать по трем основным признакам выполняемых технических действий: интенсивность, многократность, условия их выполнения.

Основными средствами развития физической выносливости в кикбоксинге обычно отдается предпочтение кроссовому бегу, специальным подвижным играм, плаванию, ходьбе на лыжах, упражнениям с отягощениями и другим общепринятым средствам физической подготовки. И все же, особую роль в развитии выносливости в кикбоксинге играет кроссовая подготовка, в данном случае бегу необходимо уделять не менее сорока минут времени. При этом ничего особенного придумывать нет никакой необходимости, для этого особенно хорошо подойдет пересеченная местность, парк, сквер, обычные улицы.

В арсенале общей и специальной физической подготовки спортсменов кикбоксеров имеются научно обоснованные подходы, направленных на подготовку и совершенствование всех основных физических качеств, а также повышению уровня функциональных возможностей различных систем организма, обеспечивающих возможность нанесения ударов с высоким темпом и сохранением силы ударов.

В практике боевых единоборств, силовые качества рассматриваются как базовые, и имеют ведущее направление при подготовке начинающих спортсменов. Не исключением в данном случае является и кикбоксинг.

Развитие силы достигается выполнением упражнений, приемов и способов, направленных на достижение максимального силового напряжения, которое даст наибольший эффект и достигается предельным увеличением внешнего сопротивления, в частности при динамических и статических нагрузках, а также преодолением непределных отягощений или сопротивлений с максимально возможным количеством повторений.

В ходе участия в соревнованиях, кроме силовых затрат на выполнение ударов, спортсмену необходимо также и преодолевать силовое противодействие соперника, в связи с чем, наряду с освоением техники боя, необходимо уделять внимание скоростно-силовым качествам, с проявлением взрывной силы.

В связи с чем, при подготовке спортсмена стоит обратить внимание силовой и особенно скоростно-силовой подготовке, которые позволят проявить значительные мышечные усилия за короткий промежуток времени, что и характеризует кикбоксинг, как наиболее динамичный вид спорта.

Исследования в области определения значимости и важности роли силовой подготовки, а также скоростно-силовых качеств, отмечаются во многих научных трудах, и указывают на то, что при организации тренировочного процесса по кикбоксингу необходимо поддерживать высокий уровень и разнообразие скоростных и силовых упражнений.

При развитии скоростно-силовых качеств, учитывая при этом развитие и совершенствования технико-тактического мастерства спортсменов, отмечается важность и необходимость совершенствования у обучающихся не только силовых, но и взрывных способностей.

По имеющимся данным и с учетом подразделения силовых способностей на основные три вида: собственно-силовые, скоростно-силовые и силовую выносливость, все же главным образом при ведении поединка с нанесением ударов руками и ногами, а также использования различных защитных действий, особое внимание уделяется скоростно-силовым способностям. При этом наряду с некоторым предпочтением развития у спортсменов скоростно-силовых способностей, необходимо учитывать то, что все они между собой неразрывно связаны.

Литература

1. Кузнецов В.В., Новиков А.А., Шустин Б.Н. Научные основы создания «моделей» сильнейших спортсменов // Проблемы современной системы подготовки высококвалифицированных спортсменов: Труды ВНИИФК – Вып. 2 – М., 1975.
2. Верхошанский Ю.В. Основы специальной силовой подготовки в спорте. М., Физкультура и спорт, 1977.
3. Рудницкий В.И. Исследования способности борца к проявлению усилий взрывного характера и пути ее совершенствования. Автореф. дис. КПН – М., 1972.
4. Матвеев Л.П. Основы спортивной тренировки (Учебное пособие для институтов физической культуры) – М.: Физкультура и спорт, 1991.
5. Зациорский В.М. Физические качества спортсмена (основы теории и методики воспитания) – 2-е изд. – М.: Физкультура и спорт, 1970.
6. Зимкин Н.В. Очерки по физиологии силы, быстроты и выносливости. – М.: Физкультура и спорт, 1956.
7. Платонов В.Н. Современная спортивная тренировка. – Киев, 1980.
8. Яншин В.В. Профессионально-прикладная физическая подготовка в ВУЗах МВД СССР – М., 1989.
9. Фесенко А. Физическая подготовка боксера. М.: Физкультура и спорт, 1959.
10. Туманян Г.С. Телосложение и спорт (основы индивидуальной физической подготовки спортсменов различных соматических групп). М., 1971.

11. Захаров Е.Н., Карасев А.В., Сафонов А.А. Рукопашный бой, изд. 2-е, Культура и традиции, М., 1994.
12. Материалы научно-практической конференции 1999, Белгородский юридический институт МВД РФ, Белгород – 2000.

ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ЛОГИКИ МАКРОПЕДАГОГИКИ К РЕФОРМЕ СПОРТА В МОЛОДЫХ НЕЗАВИСИМЫХ ГОСУДАРСТВАХ, ОБРАЗОВАВШИХСЯ НА ПОСТСОВЕТСКОМ ПРОСТРАНСТВЕ

Приходько В.В.

Днепропетровский государственный институт физической культуры и спорта, Украина

Постановка проблемы. На территории бывшего СССР существуют особенности в развитии тех видов спорта, которые считаются престижными: уточним, это виды спорта, уже включенные в олимпийскую программу. Есть также особенности развития всех остальных видов спорта. На первые распространяется то внимание, которое придавалось им еще в годы холодной войны (вспомним известное выражение Президента США Дж. Кеннеди о том, что в международной политике имеет значение количество ракет и золотых медалей). Суть этих особенностей заключается в том, что развитие олимпийских видов спорта определяется у всех нас, в основном, *общественно-государственным управлением* [1, 5], тогда как развитие не олимпийских, а также технических видов спорта обуславливается в первую очередь степенью *инициативы на местах, усилиями энтузиастов-тренеров, включенностью родителей спортсменов и благодаря поддержке международных спортивных объединений.*

Это означает, что уровень развития обеих групп видов спорта в значительной степени зависит от наличия (отсутствия) соответствующих макрорегуляторов на национальном уровне [2-4], - их роль выполняют Законы того или иного государства и отраслевые нормативные акты «прямого действия», которые, крайне желательно, должны содержать продуманные механизмы, надежно обеспечивающие выполнение поставленных целей.

Однако действующая законодательная и нормативная база пока не позволяет в полной мере влиять на рост спортивного мастерства и формирование личности юных спортсменов. Да и масштаб мероприятий по проблемам экономики с одной стороны, воспитания молодежи и спорта, с другой, принципиально разный. В первом случае обычно проходят обсуждения с участием первых лиц, о чем трубят новостные каналы, тогда как проблемы развития спорта и формирования личности молодого человека как гражданина, как правило, ограничиваются отраслевыми дискуссиями, которые заканчиваются протоколами о намерениях.

Существует непонимание государственными чиновниками того факта, что, если на национальном уровне не принимаются управленческие решения, *создающие достаточные условия для развития физической культуры и спорта в их среднесрочной перспективе*, как в случае с законодательными и правовыми актами, относящимися к ведению макроэкономики, *проблемы воспитания молодежи откладываются и обретают угрожающие черты*.

По аналогии с экономическим термином, предварительно обосновав его потребность в проблеме формирования личности [3-5], мы назвали этот уровень необходимых государственных решений в области воспитания *макропедагогикой*. Для нас очевидно, в повестку дня нынешнего этапа развития, как минимум, олимпийского спорта, необходимо ставить тему *использования логики макропедагогики*, что мы и попытаемся дальше показать.

Цель статьи заключается в том, чтобы теоретически обосновать необходимость использования возможностей *макропедагогики* для создания и реализации концепции подлинной, глубокой реформы сферы и отрасли спорта в современных, рыночных условиях.

Методы исследования: изучение литературных источников и документов, теоретический анализ и синтез, педагогическое проектирование.

Результаты исследований и их обсуждение. *Макропедагогический подход*, как видно из представленного, не только имеет право на жизнь, но и необходим, когда национальные системы воспитания и образования молодых независимых государств в постсоветский период определяют *стандарты и приоритеты дальнейшего развития*. Очевидно, также, что, если рассматривать в качестве примера Закон Украины «О физической культуре и спорте» как соответствующий макрорегулятор, мы имеем дело с плохо понятой и прописанной самим законодателем, а потому и не решенной работниками спорта главной на сегодня практической проблемой, а именно *обеспечением единства повышения уровня спортивного мастерства и формирования личности спортсмена в новых условиях рыночной экономики*.

Исходя из изложенного, мы видим необходимость в подлинной реформе физической культуры и спорта. Речь о возвращении неоправданно забытого, утраченного передового опыта спортивных организаций СССР, результатов, проведенных в последние годы его существования исследований [2] и прибавлении нового, присущего ведущим спортивным клубам мира. При этом под *реформой спорта* мы имеем в виду такие актуальные, качественные изменения в направленности и содержании, задействованных приоритетных формах и методах организации учебно-тренировочного и воспитательного процесса, когда, сохранив накопленный важный опыт в деле подготовки спортсменов, спортивные организации наших стран станут постепенно (но быстро) приобретать черты, характерные спортивным клубам мира, давно и успешно действующим в условиях рыночной экономики.

Ведь на самом деле, в качестве «фундамента спорта» у нас сохранились такие формы его организации как, например, ДЮСШ, которые в реальности могут успешно действовать только при стабильном бюджетном (отраслевом, территориальном) финансировании. Их руководители так и не смогли приспособиться к работе в новых условиях рынка (не проводят маркетинговые исследования, не поняли необходимости обеспечения качественно более высокого уровня деятельности менеджеров спорта). Кроме того, не прилагаются усилия для проектирования и создания новых организационных форм развития спорта разных уровней в условиях рынка (не путать с физкультурно-оздоровительной индустрией на основе фитнеса).

В качестве педагогического проекта можно рассматривать только два варианта проведения реформы спорта. Первый, это инициатива и жесткое руководство из центра, но на практике, если речь идет об условиях современной Украины, он затруднен – центр при еще не сформированной демократии весьма слаб. При втором роль центра минимальна, она заключается в разработке стратегии и тактики, проектов, программ и сценариев реформ. А главные действующие лица, основной «двигатель реформ», это собственно спортивные организации. Ведь нет более заинтересованных в реформах людей, чем директора школ, методисты и тренеры, которые могут потерять работу. Им придётся объяснить, что в период, когда наши спортивные организации слабы и не эффективны (большинство из них не сравнимы с европейскими аналогами), отечественные спортсмены часто хотят жить и тренироваться за рубежом. И этот процесс, вспомним братьев Кличко, будет лишь нарастать.

Сразу подчеркнем, возможность проведения глубоких реформ спорта в Украине именно «снизу», через законодательно обеспеченную инициативу менеджеров спорта является не только возможной, но в реальности и единственно продуктивной. Именно поэтому, давно ожидаемый Закон Украины о спонсорстве и меценатстве, предполагающий направление части прибыли хозяйствующих субъектов (на выгодных для них условиях) на поддержку новых и совершенствование деятельности уже существующих спортивных организаций, подкрепленный подготовкой в вузах страны менеджеров спорта, способных действовать в условиях рыночной экономики, будет выступать основой для замены части неэффективных ДЮСШ новым типом спортивных клубов, способных находить и рационально использовать средства для проведения учебно-тренировочного процесса.

Очевидно, это приведет к созданию конкурентной, рыночной среды организаций спорта и к их ранжированию на «лучших» и «худших». Но никаким другим «бескровным» способом не избавиться от застойных, депрессивных организаций, повисших тяжкими гирями на государственном и местном бюджетах. Спортсмены и их родители постепенно начинают понимать, что на рынке спортивных услуг предпочтение надо отдавать брендам, которые гарантируют юному спортсмену возможность в полной мере раскрыть свой талант.

В этом случае реформа спорта и спортивных организаций может проходить «двумя эшелонами». Первый, это ведущие, адаптировавшиеся к новым условиям организации, которым предстоит взять в качестве прототипов развития наиболее сильные подобные клубы мира. И, второй эшелон, остальные, ориентирующиеся на лучшие в своей стране, спортивные организации. А сама концепция реформы спорта, которая и будет являться макропедагогическим регулятором трансформаций, должна включать три основных блока.

Первый. Анализ унаследованной от СССР административно-командной модели спорта, она на самом деле в ходе формирования рынка себя исторически исчерпала, и обоснование вектора последующего развития, который даст указание о направленности и содержании, приоритетных формах и методах деятельности спортивных организаций в условиях демократического общества. Сообразно этому, каждой спортивной организации предстоит выполнить анализ своей ситуации и определить собственные приоритеты развития с учетом вида спорта, рыночных отношений, региональных и ведомственных особенностей.

Второй. Ясно прописанное видение того, какими чертами должна отличаться новая организация, чтобы быть конкурентоспособной в современном мире спорта. Такие ориентиры должны быть понятными, очевидными и мобилизующими руководителей и педагогические коллективы. Подчеркнем еще раз, в этом случае, как и в случае любых реформ, решающая роль будет за первыми руководителями: именно те из них, кто преданы делу, желают и могут работать в условиях перехода, и приведут свои организации к успеху.

Третий. Это логично изложенный, привязанный к приемлемым срокам выполнения и детально, по основным шагам прописанный рекомендованный порядок и механизм реформирования спортивных организаций, соблюдение которого и будет означать их реальное развитие по законам перехода от административно-командной к рыночной модели хозяйствования в области физической культуры и спорта.

Резюме. После разработки и детального обсуждения такой концепции для молодого независимого государства, как важного макропедагогического механизма-регулятора реформы спорта, надо думать, не останется руководителей и педагогических коллективов, готовых бойкотировать реформу. Педагогический коллектив каждой из организаций спорта в условиях объективно формирующегося отечественного рынка спортивных услуг, нарастающей конкуренции и соперничества, выберет свою судьбу сам. А значит часть нежизнеспособных, не потрудившихся адаптироваться к рынку, все еще «надеющихся на государство» и не берущих на себя ответственность за собственное будущее, сами отойдут в прошлое. Но иначе и не может быть: каждый выбирает для себя (...женщину, религию, дорогу, дьяволу служить или пророку – каждый выбирает для себя – Ю. Левитанский).

Перспектива дальнейших исследований связана с применением изложенных выше теоретических положений в процессе непосредственной разработки нормативных документов, определяющих развитие спорта в современной Украине и других молодых независимых государствах, как действенных макро педагогических регуляторов.

Литература

1. Приходько В. В. Исследование путей повышения эффективности деятельности комитетов по физической культуре и спорту в условиях малых и средних городов: дис. ...кандидата пед. наук: 13.00.04 / Приходько Владимир Васильевич. – К., 1979. – 285 с.
2. Приходько В.В. Макропедагогика и ее роль в дальнейшем развитии вузовского физического воспитания / В.В. Приходько // Сучасна стратегія та інноваційні технології фізичного вдосконалення студентської молоді (в традиціях науково-педагогічної школи ОНПУ) : наук. монографія. Ред. Р.Т. Раєвський. За матеріалами Міжнародного симпозіуму, 16-17 вересня 2010 р. – Одеса : Наука і техніка, 2010. – С.173-178.
3. Приходько В.В. Смысл и назначение макропедагогики / В.В. Приходько // Сб. науч. трудов «Ценности современности и обучение истории». Матер. междуна. науч.-теоретич. конф., 3-4 мая 2008 г. – Т.1. – Киров: Вятский пед. ун-т, 2008. – С.301-304.
4. Приходько В.В. Смысл, роль и значение макропедагогики для современной Украины / В.В. Приходько / Сьомі Всеукраїнські читання «Православ'я у світовій культурі» – Режим доступу до форуму : <http://dsfa.mybb3.net/viewforum.php?f=7>.
5. Приходько В.В. Тезисы к проекту реформы спорта высших достижений в современной Украине / В.В. Приходько // Теорія і практика фізичного виховання. Наук.-методичний журнал. Спец. випуск за матеріалами II Міжнародної наук.-практичної конф. «Здоров'я і освіта: проблеми та перспективи». – Донецьк, 2010. - № 2. – С. 579-583.

О ПЕРСПЕКТИВАХ СОДЕРЖАНИЯ ДАЛЬНЕЙШИХ ИССЛЕДОВАНИЙ ПО ПРОБЛЕМАМ РАЗВИТИЯ ИГРОВЫХ ВИДОВ СПОРТА

Приходько В.В.

Днепропетровский государственный институт физической культуры и спорта, Украина

Постановка проблемы и анализ последних исследований. Можно с уверенностью утверждать, что в Украине уделяют достаточное внимание научным исследованиям в спорте и совершенствованию методики учебно-тренировочного процесса. Ряд ученых, посвятивших себя проблемам теории спорта (В.А. Кашуба, Г.В. Коробейников, Н.А. Носко, В.Н. Платонов, Л.П. Сергиенко, В.Н. Шамардин и др.), известны далеко за пределами страны. Их работы позволили сформировать обоснование стройной отечественной системы

организации многолетней подготовки спортсменов в разных видах спорта. Казалось бы, имеющиеся разработки должны выводить украинских спортсменов, в том числе и по игровым видам спорта, в число ведущих в мире, однако так не происходит. К примеру, футболисты сборной Украины наблюдали игры Чемпионата мира в Бразилии по телевизору, а сборные Коста-Рики и Колумбии уверенно побеждали там грандов мирового футбола.

При этом анализ игры, продемонстрированной этими командами, дает основание утверждать, что победы Коста-Рики, Чили, Колумбии, Мексики и других команд над соперниками с более высоким рейтингом был обеспечен, прежде всего, *быстротой* (речь об оценке ситуации, принятии решений о необходимых именно сейчас технико-тактических действиях и об их стремительном и уверенном выполнении в условиях ограниченного времени). Именно в этом компоненте наши медленно думающие футболисты сегодня заметно уступают командам новой волны. Но именно эту сторону, речь идет об остро необходимой в игровых видах спорта «ментальной подготовке», и не рассматривают ученые.

Эта ссылка позволяет поставить важный и своевременный вопрос: действительно ли в отечественной теории спорта раскрыты все узловые проблемы, решение которых обеспечивает достижение высокого спортивного результата; не упущена ли часть из тех сторон подготовки, которые оказывают большое влияние на спортивный результат?

Цель статьи заключается в том, чтобы представить некоторые актуальные рефлексии, возникшие при просмотре и анализе содержания и результатов игр Чемпионата мира по футболу 2014 г., выделить на уровне теоретического анализа часть перспективных проблем для их дальнейшего рассмотрения в рамках отечественной теории спорта.

Методы исследования: анализ специальной литературы и материалов Интернета; педагогические наблюдения; изучение содержания игр и результатов выступления команд стран на ЧМ по футболу в Бразилии; ретроспективная и проспективная рефлексия, а также понимание как базовые элементы креативного мышления ученого.

Результаты исследований и их обсуждение. Выполняя *ретроспективную рефлексию*, мы можем реконструировать события прошлого и настоящего в интересах объективной оценки изучаемых явлений. Для это следует, например, рассмотреть сравнительный отчет УЕФА по лицензированию футбольных клубов, входящих в высшие дивизионы, по итогам 2012 года [4]. В Украине тенденция такая же, как ее показывает и УЕФА: клубы, имеющие более высокие бюджеты и суммарную «трансферную цену» своих игроков, обычно находятся по итогам чемпионата в премьер-лиге выше своих соперников.

Существенным достижением украинской команд премьер-лиги является достаточно эффективная трансферная политика. В результате трансферной политики за последнее время наибольшая общая стоимость игроков достигнута в «Шахтере»: 159,7 млн. евро на 30

игроков, т.е. 5 млн. 323 тыс. евро на одного. Наименьшая средняя стоимость одного игрока премьер-лиги у «Металлурге» Запорожье, а именно 9 млн. 100 тыс. евро на 22 игрока [1].

Однако другой стереотип – «кубковый футбол отличается от чемпионатов» отчётом УЕФА подтверждается. Самая большая зарплатная ведомость берёт Кубок страны лишь в трети случаев, причём если взять 15 самых сильных лиг, то влияние денег ещё меньше – лишь четыре из 15 самых затратных клубов выигрывали свой национальный кубок. Если обратиться к итогам финалов кубка Украины [2, 4], то картина будет схожей с той, что и в странах Европы. Важно проанализировать данный феномен и установить, какие именно факторы определяют успех выступления клубов в чемпионате и кубковых соревнованиях?

Считаем, что преимущество в длинном чемпионате имеют команды, у которых:

- более «глубокая скамейка» из игроков примерно одного, достаточно высокого уровня мастерства, что позволяет выполнять ротацию состава в случае пропусков частью футболистов по причине травм, а также из-за удалений и перебора желтых карточек. «Глубокая скамейка» позволяет выставлять на очередной матч игроков, которые больше подходят ко встрече с очередным соперником, включая возможность за их счет реализовать тактический план на игру и поберечь ведущих исполнителей для более ответственных игр;

- более высококлассные и дорогостоящие игроки, чье индивидуальное мастерство, чаще, чем в случаях с просто хорошими исполнителями, позволяет решать исход матча.

Все указанное и позволяет на протяжении длительного сезона собрать ту сумму очков, которые и определяют высокое итоговое место команды в чемпионате.

В кубковых турнирах логика успеха иная и конечный результат команды определяется, кроме указанных (они работают, хотя и в меньшей мере), рядом факторов:

- способностью команды наилучшим образом подготовиться и реализовать план на игру (если предусмотрены – на две игры на своем и поле соперника), которые обязательно должны завершиться победой, ведь в отличие от чемпионата ошибку исправить нельзя;

- способностью проявить морально-волевые качества и навязать более сильному противнику, свою манеру на данную игру, способностью «биться за победу» не жалея ни себя, ни соперника, как принято говорить «победить за счет морально-волевых качеств».

Именно в этом, втором случае наиболее заметны те свойства отдельных игроков и футбольных команд в целом, которые, на наш взгляд, все более рельефно проявляют себя как тенденции дальнейшего развития игровых видов спорта.

Чтобы зафиксировать эти тенденции, обратимся к возможностям *перспективной рефлексии*, позволяющей как бы «заглянуть в будущее», проявить и описать пока неявное, но уже объективно существующее в изучаемых процессах, здесь при подготовке спортивных команд. На наш взгляд, тенденции и важные аспекты, которыми должны быть дополнены

уже проработанные положения отечественной теории спорта, тенденции, которые должны расширить наши представления о содержании подготовки как юных спортсменов, так и игроков команд мастеров, включая сборные команды страны различных возрастов, таковы.

Первая. Приоритет получает качество всего многогранного процесса *подготовки спортсменов и команд*; тема совершенствования учебно-тренировочного процесса не пропадает, но остается внутри, представляя собой ядро, сущность обсуждаемого явления.

Вторая. Если мы будем рассматривать тренера, как специалиста, обеспечивающего высокое качество учебно-тренировочного процесса, мы не перейдем к более высокому уровню менеджмента, а именно к обеспечению им оптимальной организации всего многогранного содержания подготовки спортсменов и команд. Объективно важно, при такой постановке вопроса, видеть в нем *«специалиста широкого профиля» в спорте*, профессионала, которого уже давно за рубежом называют менеджером футбольной команды.

Третья. Среди сторон учебно-тренировочного процесса, которые все еще не получили в подготовке юных футболистов достаточного внимания, не получили они внимания и в ведущих командах по игровым видам спорта - *«ментальная подготовка» спортсменов*. Речь идет о все более очевидной тенденции, когда без соответствующего состояния интеллекта спортсмена не могут быть использованы даже в полной мере накопленные возможности общей и специальной физической, технико-тактической и других видов его подготовки.

Четвертая. *«Ментальная подготовка» разворачивается на схемах игры, точнее, на понимании технико-тактических действий*, используемых при организации игры в атаке и обороне. Здесь мышление игроков строится не на вербальной коммуникации, но по единым, хотя и имеющим много вариантов, схемам игры (вспомним, тренеров в хоккее, баскетболе и других игровых видах спорта с блокнотом и фломастером в руках в ходе перерывов).

Пятая. Одной из наиболее важных тенденций, касающихся совершенствования «ментальной подготовки», является *первостепенное внимание в игровых видах спорта такому качеству как быстрота*. Речь идет о проявлении ее не только в скорости перемещения по полю (площадке) и скорости качественного выполнения подходящего технического приема. Обращаем внимание на быструю оценку меняющейся ситуации и принятия решения о срочном выполнении технико-тактического приема (если такой быстрой оценки и действий нет, телекомментаторы часто говорят, что игрок «смотрит футбол»).

Шестая. Продолжая обсуждать важную роль быстроты в современных спортивных играх, развитие которой должно получить приоритетное внимание, независимо от игрового амплуа и антропометрических данных исполнителей, подчеркнем, что *она крайне необходима для оперативного принятия решения о своих результативных действиях*,

выборе именно того технического приема, который соответствует возникшей ситуации.

И, наконец, речь идет о своевременном и качественном выполнении приема.

Выводы

1. Нет основания считать, что отечественная теория спорта уже в полной мере определила круг тех вопросов, которые должны найти свое отражение в процессе подготовки спортсменов, начиная от групп начальной подготовки, до ведущих клубов включительно.

2. В длительных турнирах, какими являются чемпионаты страны, Лига чемпионов или Лига Европы по футболу, преимущество объективно получают те команды, которые имеют более «глубокую скамейку» из высокооплачиваемых, взаимозаменяемых игроков высокого уровня исполнительского мастерства. В то же время, краткосрочные турниры (это кубковые соревнования «на вылет» по олимпийской или же по смешанной системе), обычно продолжительностью в пределах одного месяца, дают возможность увидеть те тенденции, которые не вполне очевидны при анализе результатов продолжительных турниров.

3. Наиболее важная из них заключается в том, что тема успешной организации учебно-тренировочного процесса уступает место решению проблем комплексной и эффективной организации процесса спортивной подготовки. Учебно-тренировочный процесс, не теряя своего приоритетного значения, теперь является лишь «ядерной частью» многоаспектной спортивной подготовки, которую может обеспечить высокопрофессиональный менеджер.

4. В ряду тех сторон спортивной подготовки и учебно-тренировочного процесса, которые не получили должного развития в отечественной теории спорта, как определенного императива, определяющего деятельность тренеров по спорту, является «ментальная подготовка» спортсменов. Она касается, во-первых, приоритетного развития такого качества как быстрота, рассматриваемая нами не только как физическое качество, но и как скорость интеллектуальных процессов, позволяющих игроку оперативно принимать решения и своевременно выполнять необходимые технико-тактические действия. Во-вторых, речь идет о той части сформированного сознания спортсмена, которая позволяет ему проявить себя как патриота своего клуба, своей страны, способного не только «биться на поле», но и проявить лучшие качества личности, часто определяющие итоговый спортивный результат.

Литература

1. Волік С. В. Фінансові складові функціонування професійних футбольних клубів України / С. В. Волік // Слобожанський науково-спортивний вісник. – 2013. - № 5 (38). – С. 54-58.
2. Режим доступа: fonten75.narod.ru/Kubok.html.
3. Режим доступа: <http://www.championat.com/?hl=uk>.
4. Режим доступа: ru.wikipedia.org.

НОРМАТИВЫ ГТО КАК ЗАЛОГ ЗДОРОВОЙ НАЦИИ

Просвиров А.М., Сафаева А.И.

Белгородский государственный национальный исследовательский университет

В настоящее время большинство населения нашей планеты обеспокоены увеличением цен на нефть и газ, так же все судорожно ждут нового курса доллара. В этой суматохе современной жизни, люди начали забывать, что главная ценность - это наше здоровье. А, как известно, «залог здоровой нации-спортивная молодежь». Судя по нововведениям, касающихся спортивной подготовки, наше правительство весьма обеспокоено образом жизни подрастающего поколения. Поэтому начиная с 2000 года, были увеличены часы занятий физкультуры в учебных заведениях, к тому же ведется активная пропаганда занятий спортом в средствах массовой информации, на плакатах больших городов, и с помощью всевозможных лозунгов. Но самым противоречивым, и непонятным для молодых людей, в этой череде новшеств является, так называемое ГТО. Вот уже несколько лет вокруг него ведутся активные споры, а некоторые даже не знают расшифровку данной аббревиатуры. Исходя из этого, мы попробуем разобраться, что такое ГТО, чем оно вызывает столько внимания и почему оно так необходимо нашей стране.

ГТО – это комплекс мероприятий, направленный на обязательную физическую подготовку граждан разных возрастных категорий. Главной особенностью которого, является патриотическая направленность, поэтому, когда ГТО был впервые введен в СССР в марте 1931 года, во многих иностранных СМИ его называли «новым секретным оружием русских».

«Готов к труду и обороне» именно так звучал лозунг этой программы. Тогда каждый школьник и трудящийся считал своим долгом сдать необходимые нормативы, чтобы с гордостью носить бронзовый, серебрянный или золотой значок. Спустя некоторое время было замечено резкое увеличение процента занимающихся физкультурой. Советский гражданин с малых лет был развит не только физически, но и духовно. Ведь интенсивные упражнения закаляли характер, а нахождение при этом в коллективе развивали патриотизм и чувство сплоченности.

Но это было тогда, а сейчас не каждый юноша или девушка знает расшифровку «ГТО» и уж тем более не многим из них удастся успешно сдать нормативы, так как молодые люди просто в этом не заинтересованы. Если сравнить показатели ГТО времен СССР и нынешнее, можно увидеть, что они снижены. С момента упразднения комплекса ГТО в нашей стране прошло 23 года. За это время выросло целое поколение, воспитанное на других

идеалах и ценностях. Поэтому сегодня, в первую очередь, нужно менять мировоззрение нашего населения. Каждый должен понимать, что успешный человек – это здоровый человек.

К сожалению, наряду с пассивным участием в этой программе наших сограждан, существует так же ряд других проблем. Так, например, усложнилась процедура допуска до спортивных мероприятий. Теперь для сдачи этих норм любому человеку необходимо пройти медицинское обследование для избегания получения травм во время испытания. Так же до сих пор открыт вопрос недостатка необходимой инфраструктуры. Если в городах у людей есть выбор, в какую секцию записаться, или на какой стадион пойти заниматься, то в деревнях далеко не в каждой школе есть спортивный инвентарь, а иногда и нет отдельного помещения для занятия физкультурой, о чем сейчас постоянно говорит В. Путин: «Запуск программы ГТО остро ставит вопрос о площадках для занятия спортом. Нам нужна сеть некоммерческих физкультурно-спортивных клубов по местам жительства, работы или службы. То есть в шаговой доступности»[1]. Ну и еще одним немаловажным аспектом остается вопрос о переработке нормативов на новый стандарт. Так как дисциплины для ГТО были взяты со времен СССР, но никто не стал учитывать тот факт, что такими дисциплинами, как лыжный спорт или стрельба, в большинстве школ давно не занимаются, а возможность сдавать плавание отсутствует даже в некоторых городах.

Несмотря на эти и другие трудности, правительство нашей страны не оставляет идею внедрения обязательной физической подготовки и разрабатывает программу для популяризации ГТО. Так для стимулирования населения было решено поощрять обладателей знаков отличия. Но, пока, что выгоду почувствуют только те обладатели значков ГТО, которые собираются поступать в высшие учебные учреждения. С 2015 года в 12 субъектах нашей страны, за наличие знака «Готов к труду и обороне» будут приплюсовывать баллы к результатам ЕГЭ. Количество баллов, которые нужно добавить, ВУЗ будет определять самостоятельно. Немного, но в некоторых случаях и 1-3 балла могут помочь получить заветное бюджетное место. Также чтобы привлечь граждан к сдаче нормативов, планируется ввести финансовое вознаграждение. Для отличившихся студентов увеличат стипендию, а у трудящейся части населения будет прибавка к зарплате или возможность увеличения срока отпуска. Преимущества, которые будет получать взрослое население, планируется ввести с 2017 году.

Таким образом, можно отметить, что перспектива развития программы оздоровления нации через спорт несомненно есть. А ГТО является ее ключевым звеном. Остается только грамотно продумать схему внедрения комплекса спортивных мероприятий, чтобы они стали частью повседневной жизни российского гражданина.

Литература

1. Путин В.В. Стенограмма заседания Совета по физической культуре и спорта, 24.03.2014.
2. Столбов В.В. История физической культуры и спорта. / В.В. Столбов, Л.А. Финогенова, М.: Физкультура и спорт, 2000.- 312с.
3. Евстафьев Б.В. Анализ основных понятий в теории физической культуры / Б.В. Евстафьев.- Л.: ВИФК, 2005.- 133 с. - №5.
4. Щедрина А.Г. Здоровье и массовая физическая культура. Методологические аспекты / А.Г. Щедрина, М.: Здоровье и спорт, 1999. – 74 с. - №4.

ПОДГОТОВКА И ПЕРЕПОДГОТОВКА СУДЕЙ ПО ФУТБОЛУ В БЕЛГОРОДСКОЙ ОБЛАСТИ

Руцкой И.А., Федоров А.В., Кондратенко П.П.

Белгородский государственный национальный исследовательский университет

Современный футбол предъявляет повышенные требования к качеству подготовки судей, главными недостатками которых являются: недостаточная психологическая устойчивость, слабая физическая подготовка, знание и единообразное толкование ПРАВИЛ игры, вопросы этического плана.

Совершенствование надежности и качества судейства существенным образом определяется обобщением и систематизацией накопленного опыта, научного поиска путей и средств оптимизации судейской деятельности.

В Белгородской области, при численности населения немного более полутора миллионов, зарегистрировано около пятидесяти футбольных клубов, более четырех тысяч футболистов и ста двадцати судей. Ежегодно проводится не менее шестисот матчей среди взрослых и семисот детских команд.

Анализ работы «Коллегии футбольных арбитров» Белгородской области показывает, что, основными проблемами являются:

- разрозненность систем поиска, отбора, обучения и воспитания футбольных арбитров;
- отсутствие единой программы подготовки и переподготовки судей и ассистентов;
- отсутствие вертикали управления всем процессом поиска, отбора, обучения молодых футбольных арбитров и переподготовки уже рекомендованных судей;

Основываясь на вышесказанном, одной из важнейших задач деятельности Белгородской региональной общественной организации «Федерация футбола», «Коллегии

футбольных арбитров» следует считать подготовку и переподготовку судей и ассистентов. В области была разработана и внедрена долгосрочная программа подготовки и переподготовки судей, рассчитанная на 4 года (1 год -50 часов, 2 год -25 часов, 3 год -25 часов, 4 год -25 часов), которая включает следующие разделы: «теоретическая подготовка»; «физическая подготовка»; «психологическая подготовка»; «практические навыки по организации и судейству соревнований» и ознакомительный курс иностранного языка (футбольная терминология). Это соответствует нормативным документам, вышестоящих судейских организаций. В 1994 году была организована «Школа футбольного арбитра», преобразованная в «Центр подготовки футбольных арбитров» имени В.Г. Липатова, состав которой комплектуется из числа футболистов, закончивших выступать в областных командах, а также студентов Вузов города Белгорода. Перед началом занятий слушатели проходят медицинское обследование. Ежегодно учебные группы состоят не менее из 15-20 человек. Финансирование данной программы осуществляется Белгородской региональной общественной организацией «Федерация футбола» .

Теоретическая подготовка составляет 24 часа, в ходе которых слушатели приобретают систему знаний, необходимых арбитру для судейства соревнований по футболу и рассматривается, как своеобразная база повышения качества и надежности судейства. Этот раздел предназначен для изучения правил игры и методики их применения. Занятия по теории имеют целевую направленность – оптимальное использование полученных знаний во время практического судейства.

Физическая подготовка является частью общей подготовки судьи и предусматривает воспитание и совершенствование физических качеств, связанных с повышением общего уровня функциональных возможностей организма, разносторонним физическим развитием. Занятия по физической подготовке проводятся не менее двух раз в неделю по 1,5 часа в зале или на воздухе, в зависимости от погодных условий.

Психологическая подготовка судьи включает в себя общую психологическую подготовку и психологическую подготовку к предстоящей игре, которые взаимосвязаны между собой. На занятиях по психологической подготовке особое внимание уделяется воспитанию морально-волевых качеств, которые способствуют выполнению правильных действий и принятию правильных решений в возникающих сложных игровых ситуациях .

Практическое судейство на первом этапе осваивается в качестве судей и ассистентов судьи во время проведения учебных игр, в которых участвуют сами слушатели, где есть возможность остановить игру и провести разбор допущенных ошибок, на втором - во время турниров детских команд организованных федерациями футбола города Белгорода и Белгородской области, а на третьем- судейством контрольных игр команд КФК. После

каждой проведенной игры проводится разбор и анализ судейства, а само судейство оценивается членами просмотрной комиссии, из числа слушателей и преподавателем, который присутствовал на игре.

Кроме этого, проводятся занятия по изучению футбольной терминологии, которые носят ознакомительную направленность и имеют познавательный характер.

После окончания курса занятий слушатели сдают экзамены по правилам игры и знанию Регламента БРОО «Федерация футбола», методике судейства и физической подготовке. Слушатели, которые успешно закончили курсы, принимаются в «Коллегию футбольных арбитров» в качестве стажеров. После проведения не менее 30 контрольных игр и на основании результатов просмотров им присваивается судейская категория, в соответствии с нормативными документами.

Согласно учебного плана, утвержденного Исполкомом областной федерации футбола, ежегодно, перед началом футбольного сезона, все судьи обязаны прослушать семинар (25 часов). Кроме того, дважды, в течении года, сдать нормативы по физической подготовке (тест ФИФА) и теоретический зачет по правилам игры и знанию Регламента областных соревнований.

При проведении занятий используются всевозможные наглядные пособия, видеоматериалы, рассчитанные на базовую подготовку судей, регулярно приглашаются опытные судьи, закончившие практическое судейство, а также руководители Комитетов областной федерации футбола. Ежегодно для чтения курса лекции по проблемам судейства приглашается судья Международной категории В.Г. Липатов (гор. Москва). Надо отметить и такой факт, что в Белгородской области было издано семь выпусков информационно-методического сборника «Футбольный арбитр», общим объемом не менее пяти печатных листов каждый.

Проведение апробированного нами варианта организации и проведения подготовки и переподготовки футбольных арбитров по казал высокую эффективность, что позволило не только обеспечить достаточный уровень организации и проведения областных соревнований, но и снизить количество случаев некачественного судейства..

Литература

1. Латышев Н.Г. Практикум футбольного арбитра. / Н.Г. Латышев. - М.: ФИС, 1977. – 220 с.
2. Вихров К.Л. Подготовка футбольного арбитра. / К.Л. Вихров. - Киев:Здоровье, 1987.-128 с.
- 3.Липатов В. Г., Маклас Н. К. 435 вопросов и ответов. / В.Г. Липатов, Н.К. Маклас. - М.: Прейскурантиздат, 1999. – 228 с.
4. Липатов В. Г. Футбол-игра планеты. / В.Г. Липатов. - М.: Владмо, 1998. – 114 с.

ВЫЖИВАНИЕ ТУРИСТОВ В РАЗЛИЧНЫХ ПРИРОДНЫХ УСЛОВИЯХ

Рыльский С.В., Черкашин А.В., Смагина О.Н., Жиликова К.А.

Белгородский государственный национальный исследовательский университет

Современная цивилизация окружила человека комфортом, изнежила его, отучила жить среди дикой природы. Не многие из горожан знают, как поступить в случае непредвиденной ситуации. Известно, что ежегодно в мире гибнут сотни тысяч людей, оказавшихся по той или иной причине в экстремальных условиях, будь то транспортная или авиационная авария в безлюдной местности, кораблекрушение или природные катаклизмы. Гибнут не потому, что нет никаких шансов выжить. Их подводят неумение собраться, неправильные и непродуманные действия, изнеженность, парализует страх перед разгулявшейся стихией [1].

Но есть и другая категория людей, которые, несмотря на аварии и катастрофы, направляются в самые отдаленные уголки нашей планеты – это туристы. Однако и их, даже подготовленных, иной раз настигают удары судьбы. И вот они, волей случая, оказываются один на один с суровой природой, вдали от населенных пунктов, в открытом море, тайге, горах или пустыне. Чтобы выйти победителем из этого единоборства, порой недостаточно лишь только воли, мужества и бесстрашия. Нужно еще знать, как защититься от палящего солнца и ледящей стужи, отыскать и добыть воду в пустыне, распознать съедобные растения, когда кончились припасы, как защититься от нападения хищников, оказать помощь пострадавшим и многое другое [2].

Крайне важна практическая выработка навыков выживания. Надо не просто знать, как вести себя в той или иной ситуации, но и уметь это делать. Когда положение станет угрожающим, поздно начинать учиться. Успех выживания во многом зависит от умения действовать в экстремальных условиях, оснащенности средствами на случай аварии, экипировки, психической устойчивости и физической подготовленности [1].

На основе анализа научной и методической литературы нам удалось выяснить, что в процессе прохождения спортивных туристских маршрутов довольно часто случаются различные внештатные ситуации. Даже подготовленная группа может оказаться в ней, как не по зависящим от нее причинам, таким как так сход лавины, пожара, сильного дождя или ветра, жары и сопутствующей ей жажде, холода, голода, болезни или травмы и других факторов, и в результате неправильных технических или тактических действий. И не смотря на сложившиеся обстоятельства, как правило, в условиях полной автономии, группе необходимо выйти из сложившихся обстоятельств, какими бы сложными они не были, другими словами – выжить. Проведенный анализ научно-методической литературы

показывает, что выживание в процессе туристской подготовки не рассматривается, данный аспект сводится к процессу обеспечения безопасности.

На данный момент отсутствует перечень требований в процессе подготовки туристов в случае попадания во внештатную (экстремальную) ситуацию, накоплению обучаемыми необходимых знаний, умений и навыков по выживанию в такого рода ситуациях.

Основные направления в подготовке туристов-пешеходников по выживанию изучались на основе анкетирования пятнадцати специалистов спортивного туризма, которое помогло нам конкретизировать процесс обучения по выживанию туристов на начальном этапе подготовки. В их состав вошли: 1 человек – Заслуженные путешественник России, 1 человек – мастер туризма, 4 человека - мастера-спорта по спортивному туризму, 6 человек - кандидаты в мастера спорта по спортивному туризму, 3 человека – имеющие первый разряд по спортивному туризму. Из них, 12 человек работают тренерами – преподавателями по спортивному туризму. Анкета содержала 12 вопросов (приложение 1).

Проведенный анализ показал, что, выживание является одним из главных факторов в подготовке туристов пешеходников. На вопрос: «Нужно ли, по Вашему мнению, в процесс обучения туристов-пешеходников на начальном этапе обучения включать навыки выживания в природной среде» 87% респондентов ответили, что это необходимый процесс, 13% считают, что данные навыки отрабатываются в ходе прохождения маршрутов. Следовательно, данный вид подготовки необходимо включать в процесс обучения туристов-пешеходников.

Большинство опрошенных специалистов (80%) считают, что теоретическая подготовка при обучении по выживанию нужна обязательно, 20% считают не обязательной, предполагая, что объяснения и показа на практическом занятии или непосредственно в походе, будет достаточно для получения необходимой информации.

Достаточно большое число респондентов (85%) считают, что процесс обучения умениям и навыкам выживания должен осуществляться с начального уровня подготовки. Поскольку, большинство несчастных случаев случается именно в походах 1-2 категории сложности, в которых участвуют как правило новички, спортсмены начального этапа обучения.

На вопрос «Сколько необходимо уделять времени (в %) на практические и теоретических занятиях по выживанию» были получены ответы (средний показатель): 75% - на практические занятия, 25 % - теоретические занятия.

Анализ ответов на вопрос, что является основной причиной возникновения внештатной (экстремальной) ситуаций ведущей к необходимости выживания в походах позволяет сделать следующие выводы: 35,6% - погодные условия, 30,2% - считают болезни и травмы,

20,5% - неправильные тактические действия, 10,3% - недостаточную подготовку к походу (туристское снаряжение, организация питания) и 4,4% - слабую общефизическую подготовку (усталость, переутомление).

Абсолютное большинство (100%) специалистов считают, что успех выживания в экстремальной ситуации зависит от морально-волевого состояния каждого участника, и группы в целом.

Достаточно большое число респондентов (62%) считают, что в случае аварийной ситуации первоочередные действия должны быть направлены на оказание первой медицинской помощи пострадавшим, 38% - на устранение угрожающего фактора и быстрый уход от него.

На вопрос, «На занятиях по спортивному туризму Вы обучаете действиям в аварийных случаях, связанных с выживанием?» были получены следующие ответы: «да» - 8 % опрошенных; «нет» - ответили 74 % респондентов; «затрудняюсь ответить» - 18% опрошенных специалистов. Анализируя полученные данные, мы можем сделать вывод, что процесс обучения способам выживания туристов в большинстве случаев происходит бессистемно, или не происходит совсем.

Абсолютное большинство (100%) специалистов считают, что успех выживания в экстремальной ситуации зависит от действий руководителя похода.

Анализ ответов на вопрос, какими знаниями, умениями и навыками должен владеть турист на начальном этапе обучения по основам выживания, позволяет сделать следующие выводы: 38,3% - считают оказание первой медицинской помощи, 22,5% - умение правильно и грамотно подбирать и пользоваться личным снаряжением, 20,2% - транспортировка пострадавшего, 11,4% - установка палатки, 7,6% - разведение костра.

На вопрос «Какие действия мешают выходу из экстремальной ситуации» были получены следующие ответы: 72% - паника, 21% - страх, 7% - потеря самообладания.

Анализ ответов на вопрос, какой из видов подготовки в спортивном туризме является первоочередным применительно к выживанию были получены следующие ответы: 1- психологическая, 2-подготовка по обеспечению безопасности, 3-тактическая, 4- физическая, 5-техническая, 6-топографическая.

По окончании анкетирования нами были проанализированы ответы специалистов спортивного туризма. На основании полученных результатов нами были выделены основные аспекты подготовки туристов –пешеходников на этапе начальной подготовки по выживанию.

В их состав вошли:

1. Выживание как вид подготовки необходимо включать в процесс обучения туристов-пешеходников.

2. На этапе начальной подготовки основными знаниями, умениями и навыками будут являться: оказание первой медицинской помощи пострадавшему; умение подобрать личное снаряжения, с учетом специфики маршрута, погодных условий, особенностей рельефа и климата; транспортировка пострадавшего; установка палатки; разведение костра.

3. Необходимо уделять внимание психологической подготовке, проявлению морально-волевых качеств, ведущих к успешности действий в случае возникновения экстремальной ситуации.

4. В процессе подготовки по выживанию необходима теоретическая подготовка.

5. На практические занятия уделять до 75% времени, теоретические 25%.

6. В процессе прохождения туристского маршрута соблюдать гигиенические требования, бережно относиться к собственному здоровью, и здоровью участников группы.

7. В процесс подготовки включать упражнения развивающие смелость, решительность, добиваться уверенности в действиях.

8. Для исключения паники в условиях реального похода, на учебно-тренировочных занятиях отрабатывать выходы из различных внештатных ситуаций.

9. До выхода на маршрут создать четкое понимание каждым участником о ведущей роли руководителя похода.

Литература

1. Ильичев А.А. Популярная энциклопедия выживания: Изд. 2-е, испр., доп. и перераб. – М.: ООО Изд-во ЭКСМО, 2003. – 488с.

2. Кудряшов Б.Г. Энциклопедия выживания. Один на один с природой. Краснодар: "Советская Кубань", 1996.—384 с.

ТЕНДЕНЦИИ РАЗВИТИЯ СОВРЕМЕННОГО ВОЛЕЙБОЛА

Селезнева О.В., Селезнев Р.А., Добромирова Е.Г.

Белгородский государственный национальный исследовательский университет

ОГАПОУ "Белгородский педагогический колледж", г.Белгород

Введение. Современный волейбол – это постоянно меняющаяся игра, и все тренеры должны учиться так же постоянно, день за днем узнавая что-то новое. И это не просто отношение, это, если хотите, философия современной тренерской профессии.

Тенденции развития спорта мало отличаются от тенденций в культуре и науке, и это – феномен глобализации. При этом существуют как позитивные, так и негативные его аспекты.

- Позитивный аспект – мы имеем информацию со всего мира. В прошлом, чтобы получить свежую информацию, тренеру необходимо было обязательно присутствовать на том или ином соревновании. Сейчас достаточно включить телевизор или компьютер, и мы увидим команды, которые нам необходимы. То же самое могут видеть и игроки, что серьезно повлияло на волейбольную культуру как таковую.

- Негативный аспект – это то, что глобализация заставляет терять индивидуальные черты. Поэтому мы должны стараться совместить получение новой информации с сохранением индивидуальности. В свое время в Аргентине велась очень активная полемика – какая школа волейбола лучше, и какой нужно следовать. Одни тренеры были сторонниками японской школы, другие – европейской. Но почему нужно следовать только одной из них, а не попытаться совместить разные? Например, советская, а потом российская школа атаки была эталоном в волейболе, особенно она отличалась умением игроков атаковать с высокой передачи.

Основное содержание. Атака. Главная тенденция в атаке – возросшая скорость передачи на удар. И скорость продолжает расти, даже при приеме, отведенном от сетки. Но недостаток этого стиля игры кроется в суете, часто возникающей в сложных ситуациях. Играть быстро – это не значит торопиться и играть низко. Все хотят играть как связующий игрок сборной Бразилии, но если связующий и нападающие игроки не такого высокого уровня, то это приводит к катастрофическим последствиям. Можно многому научиться у бразильцев, но нельзя механически их копировать. Нужно помнить, что бразильцы вынуждены вести такую игру, так как не обладают игроками с физическими и ростовыми данными, позволяющими играть в другом стиле. При приеме мяча близко к сетке – все команды играют более или менее быстро. Разница в скорости передачи возникает при недоведенном приеме. Например, команда Японии, которая, фактически, изобрела этот стиль игры, при недоведенном приеме атакует с высокой передачи. И наоборот, на последнем чемпионате Европы большинство команд атаковали с быстрых передач. В частности сборная Финляндии, связующий игрок которой играет всегда быстро, делала это даже тогда, когда мяч был отведен от сетки. И причина кроется в том, что все команды при «сбитом» приеме пытаются ставить тройной блок, а за счет быстрой передачи нападение может обойти его. Системы организации атаки Организация атаки после приема мяча.

- Отличный прием (доводка мяча к сетке, ближе к центру) В этом случае мы больше думаем об использовании различных вариантов игры первым темпом и взаимодействии с игроком, выполняющим атаку «пайп». Не так важно, как прыгает наш игрок первого темпа, а важно – где он прыгает по месту. Многие связующие думают, что передачу на удар игроку первого темпа нужно давать, когда на него не прыгают блокирующие. Но это не так, и атаковать первым темпом нужно как можно чаще при хорошем приеме, т.к. нападающий игрок всегда имеет преимущество над блокирующим в скорости, и знает, куда будет передача (по месту). В этом случае и быстрые передачи на края сетки или «пайп» будут более эффективны. При этом необходимо совершенствовать и разнообразить игру связующего игрока, т.к. при разборе игры противник основное внимание уделяет индивидуальной манере игры именно связующего.

- Хороший прием (доводка мяча к сетке, но ближе к краям) Меняется место прыжка игрока первого темпа по отношению к связующему. Принцип выбора места прыжка – ближе к центру, и такие ситуации должны анализироваться и моделироваться вовремя тренировки. Большинство тренеров считают, что в тренировочном процессе необходимо больше использовать игровые ситуации, и это правильно, но нельзя забывать и традиционные методы тренировки. Одно не исключает другого, и дело только в процентном соотношении. Если, в тренировке много времени занимает игровые ситуации 6 х 6, то игроки первого темпа задействованы минимально и необходимо компенсировать этот недостаток дополнительным временем работы с ними. При отработке приема мяча всегда необходимо использовать возможность взаимодействия игроков первого темпа со связующим игроком.

- Хороший прием (мяч не доведен к сетке) Этот прием дает возможность играть первым темпом, но варианты передачи ограничены. В этой ситуации нужно учитывать два момента:

- нападающий игрок первого темпа должен прыгать дальше от сетки.

В этом случае он может исправить погрешность передачи;

- меняется время прыжка нападающего игрока, т.к. меняется расстояние передачи на удар. Между нападающими и связующим игроками должно быть развито чувство темпа передачи мяча на удар и выхода на мяч. При таком приеме большинство мужских команд играют также быстро в атаке, как и при отличном приеме.

- Удовлетворительный прием (невозможно играть первым темпом) Быстрая игра в атаке, при хорошем и удовлетворительном приеме на краях сетки и «пайп», позволяет избежать противодействия со стороны организованного тройного блока команды противника. Имея высокорослого нападающего на краю сетки связующему игроку нет необходимости играть так быстро.

Одна из важнейших задач в современном волейболе – поиск и подготовка доигровщиков с хорошим приемом, пусть даже и с не очень сильной атакой. Это означает, что такой игрок – обязательно предельно быстрый – будет находиться в зоне №4.

Новая система подсчета очков переоценила значение игроков, и на первый план выдвинула волейболистов не физически одаренных, а технически хорошо обученных. Во всяком случае, один из доигровщиков должен быть именно таким, который будет предпочитать быструю передачу с края сетки.

- Плохой прием (возможность атаки только с высокой передачи) В большей степени это касается передач, которые вынуждены делать не связующие игроки.

Сейчас стало проблемой, что многие не хотят обучаться второй передаче под предлогом того, что их амплуа в команде - не «связка». И тренеров, которые заставляют их делать это, они считают отсталыми, не современными. Игрокам кажется, что такие тренеры не понимают современный волейбол, но это не так. В современном волейболе очень важно, чтобы все игроки были технически хорошо обучены всем базовым элементам волейбола.

При нашем «съеме» может получиться, что мяч тут же вернется на нашу площадку (от блока и т.п.), и команда должна знать, что будет делать в такой ситуации. Игрок только что участвовавший в атаке должен быть готов атаковать еще раз, и этот игровой момент необходимо отрабатывать на тренировке.

Очень важно научить нападающих действовать правильно при некачественной передаче мяча, а также в ситуации, когда при хорошей передаче у нападающего не получился полноценный разбег или неправильно выбран темп прыжка. Нападающему игроку важно понять одно фундаментальное правило. Это не правило волейбола – это правило жизни, которое звучит так: реальность - совсем не то, что я хотел бы иметь. В волейболе очень часто возникают нестандартные ситуации, где важно за короткий отрезок времени принять единственно правильное решение. И здесь уже действует другое правило – не проиграть мяч. Для связующего игрока соотношение быстроты, точности и творчества должно быть хорошо обозначено и сбалансировано. Есть связующие, которые пытаются играть быстро, но при этом страдает точность передачи на удар. И, наоборот, при высокой точности передачи теряется ее скорость. Бывает, что связующие игроки, которые пытаются творчески мыслить и создавать условия нападающему для атаки без блока – не очень точны. Или же «связке» не хватает тактического мышления, и каждый раз при организации атаки он выбирает сложные комбинации.

Заключение. Таким образом, баланс между всеми этими действиями должен быть предельно точен. Нападающий игрок должен постоянно интерпретировать ситуацию, а это немного больше, чем просто «читать» игру. Прежде всего, он должен знать, кто будет его

блокировать. Это будет сильный или слабый блокирующий, каким будет прием подачи и передача на удар. И, учитывая все это, нападающий должен принять правильное решение и затем успешно реализовать его.

Литература

1. Даг Бил: Волейбол не стоит на месте (методическое пособие) Выпуск №1 / М: ВФВ, 2014.
2. Романенко В.О. Средства и методы обучения и совершенствования техники и тактики вторых передач (подготовка связующего игрока), (методическое пособие) Выпуск №9 / В.О.Романенко, Е.В.Фомин - М: ВФВ, 2012.
3. Титов С.В. Техника игры (методический сборник) Выпуск №3/ С.В., Титов, Ю.Б. Чесноков — М: ВФВ, 2009.
4. Фомин, Е.В. Техничко-тактическая подготовка волейболистов (методическое пособие)/ Е.В.Фомин, Л.В. Булыкина, А.В.Суханов - М: ВФВ, 2015.
5. Шляпников С.К. Комплексная тренировка связующего игрока (методическое пособие) Выпуск №5 / С.К. Шляпников, А.А. Кривошеин— М: ВФВ, 2011.

ОСОБЕННОСТИ ПОДГОТОВКИ К ЧЕМПИОНАТУ МИРА ПО БОКСУ 2015 ГОДА

Тищенко Е.А., Воронин И.Ю.

Белгородский государственный национальный исследовательский университет

Боксеры высокой квалификации в годичном макроцикле тренировки проводят от 5-6 до 10-11 соревнований (В.И. Филимонов, 2001). Насыщенный календарь соревнований заставляет боксеров на протяжении длительного периода находиться в условиях предсоревновательной подготовки, повторяя в коротких интервалах все этапы подготовки.

Частые выступления боксеров в соревнованиях, короткий переход между ними, по-видимому, требуют несколько иного подхода к планированию учебно-тренировочного процесса боксеров.

Тем не менее, на сегодняшний день наибольшее распространение получила система годичной тренировки боксеров, наиболее полно раскрытая в работах В.В. Киселева (1987), Г.И. Моисеева (1994) и др. Годичный период тренировки начинается после активного отдыха (переходный период), который продолжается не менее одного месяца. Затем следует подготовительный период, занимающий не менее 2 месяцев. Он состоит из общеподготовительного и специально-подготовительного этапов (мезоциклов). После окончания этого периода боксер достигает «первичной» спортивной формы и участвует в первом соревновании после отдыха и прошедшего подготовительного периода. Так начинается соревновательный период, который длится примерно около 9 месяцев. В ходе

этого периода участие в соревнованиях чередуется с активным отдыхом и подготовкой к следующим соревнованиям.

Интервал времени между соревнованиями включает в себя микроэтапы: переходный (активный отдых) и подготовительный. Длительность этапа активного отдыха зависит от трудности и напряженности соревнований, а продолжительность подготовительного этапа и его частей - от масштаба и трудности предстоящего соревнования. Оптимальное время предсоревновательной подготовки к крупному турниру составляет около 2-х месяцев.

Таким образом, соревновательный период в боксе занимает 9 месяцев и приобретает сложную структуру, определяемую количеством и рангом соревнований. Длительность отдельных внутривнутрипериодных циклов обусловлена сроками приобретения и сохранения спортивной формы. Такая многоцикловая периодизация годового цикла в боксе является общепринятой (В.И. Филимонов, 2001).

В основном периоде спортсмены готовятся к наиболее значительным и ответственным соревнованиям года. Как уже говорилось, соревновательный период в боксе занимает 8-9 месяцев. В нем следует выделять этапы подготовки к наиболее важным соревнованиям, с которыми спортсмены должны подойти в состоянии наилучшей спортивной формы (пик спортивной формы). Интервалы между соревнованиями года и их продолжительность могут быть разными.

В 2015 году интервалы между двумя главными соревнованиями года - чемпионатом Европы и чемпионатом мира - составляет около двух месяцев (6-15 августа - чемпионат Европы, г. Самоков (Болгария), 5-15 октября - чемпионат мира г. Дохе (Катар).

Таким образом, в основном периоде спортсмен подводится к основным соревнованиям через колебание уровня тренированности в зависимости от даты проведения основного соревнования сезона.

К Чемпионату мира для достижения высокого состояния спортивной формы, уровень которой после окончания выступлений целесообразно на какое-то время искусственно снижать. Учебно-тренировочные сборы проходили в Кисловодске. Они начинались после недельного активного отдыха. Предложен вариант подготовки к соревнованиям, согласно которому в первую неделю после соревнований нагрузка планируется из расчета ежедневных утренних разминок и трех-четырёх игровых тренировок. Вторая неделя характеризуется максимальными нагрузками специального характера с большими объемами и интенсивностью. Третья неделя — повышением интенсивности при постепенном снижении объемов.

Предсоревновательная подготовка боксеров может строиться также по «принципу маятника» (Р.Р. Камалетдинов, Р.Р., 2000). Он заключается в том, что предсоревновательная

подготовка проводится на основе ритмического чередования двух типов микроциклов - специализированных, которые по составу средств, способу их выполнения, тренировочным нагрузкам являются более сходными с предстоящими соревнованиями, и контрастных, степень сходства которых с соревнованиями гораздо меньше. По мере приближения к соревнованиям специализированные микроциклы становятся все более сходными с соревновательным циклом. К достоинствам построения подготовки относится борьба с монотонией, что присуще предсоревновательному этапу.

С целью увеличения работоспособности боксеров предложен вариант сборов в условиях среднегорья. Сущность его состоит в тренировке в условиях среднегорья на различных высотах. При этом на каждой из высот нагрузки выполняются с определенным объемом и интенсивностью.

Литература

1. Гаськов, А.В. Планирование и управление тренировочным процессом в спортивных единоборствах [Текст] / А.В. Гаськов. – Улан-Уде: Изд-во БГУ, 1998. – 134 с.
2. Камалетдинов, Р.Р. Идущим дорогой через ринг [Текст] / Р.Р. Камалетдинов. - М.: «ИНСАН», 2000. – 288 с.
3. Киселев, В.В. Планирование спортивного совершенствования боксеров [Текст] / В.В. Киселев. - М.: Физкультура и спорт, 1987. – 120 с.
4. Котешев, В.Е., Засухин, А.Ф. Пути повышения эффективности тактической подготовки боксеров. Учебно-методическая разработка [Текст] / В.Е. Котешев, А.Ф. Засухин. - Краснодар: Советская Кубань, 1987. - 37 с.
5. Мокеев, Г.И., Ширяев, А.Г., Мулатов, А.Г. Бокс: проблемы и решения [Текст] / Г.И. Мокеев, А.Г. Ширяев, А.Г. Мулатов. – Уфа: 1994. – 120 с.
6. Набатникова, М.Я. Основы управления подготовкой юных спортсменов [Текст] / М.Я. Набатникова. - М.: Физкультура и спорт, 1982. - 280 с.
7. Никифоров, Ю.Б. Эффективность тренировки боксеров [Текст] / Ю.Б. Никифоров. - М.: Физкультура и спорт, 1987. - 192 с.
8. Остьянов, В.Н., Гайдамак, И.И. Бокс (обучение и тренировка) [Текст] / В.Н. Остьянов, И.И. Гайдамак. – К.: Олимпийская литература, 2001. -240 с.
9. Романенко, М.И. Бокс [Текст] / М.И. Романенко. - Киев: Вища школа, 1978. - 294 с.
10. Филимонов, В.И. Бокс. Педагогические основы обучения и совершенствования [Текст] / В.И. Филимонов. – М.: «Инсан», 2001. – 400 с.
11. Филимонов, В.И. Бокс. Спортивно-техническая и физическая подготовка [Текст] / В.И. Филимонов. – М.: «Инсан», 2000. – 432 с.
12. Ширяев, А.Г. Бокс учителю и ученику [Текст] / А.Г. Ширяев. – СПб.: Шатон, 2002. – 190 с.

ПОВЫШЕНИЕ ТОЧНОСТИ БРОСКОВ «КРАЙНЕГО» ИГРОКА В ГАНДБОЛЕ

Федоров А.В., Руцкой И.А.

Белгородский государственный национальный исследовательский университет

Современный гандбол, как одна из спортивных игр за последние несколько лет претерпел значительные изменения, которые связаны с естественным процессом совершенствования игровой деятельности и изменениями в правилах игры. Все это оказало значительное влияние на учебно-тренировочный процесс и соревновательную деятельность.

Структура гандбольной команды, по словам Игнатьевой В.Я. и Портнова Ю.М. [5] определяется наличием игроков по амплуа: разыгрывающего, полусреднего, линейного и крайнего. От крайнего игрока требуется не только проявлять лидерство, но и умение вовремя и, главное, первым начать завязавшуюся комбинацию игрового эпизода. Своими действиями они должны помочь действиям линейного и полусредних игроков. От них требуют применение самостоятельных решений, и умение подыграть, растягивая линию обороны противника, подключиться развить контратаку и уйти в отрыв.

Эффективность соревновательной деятельности команды в гандболе зависит от многих факторов, среди которых и результативность игры крайнего игрока. Крайний игрок – мотор команды. [2,4,6,7]. Несмотря на это в настоящее время вопросы повышения эффективности соревновательной деятельности «крайнего» игрока практически не рассматриваются и не получают должного обоснования.

Поэтому поиск путей повышения точности бросков «крайнего» игрока является актуальной проблемой [1].

Цель нашего исследования. Повышение точности бросков «крайнего» игрока в гандболе.

В эксперименте принимало участие 8 юношей группы спортивного совершенствования – 1-2 годов обучения. Одна подгруппа из 4 человека занималась по планам тренера, а в учебно-тренировочный процесс другой группы, так же состоящей из 4 человек, был включен разработанный нами экспериментальный комплекс упражнений.

Отличие методики экспериментальной группы от контрольной, состояло в следующем:

- в данной последовательности и данная система упражнений не применялась специально для крайнего игрока;
- использование большего количества упражнений в экспериментальной группе;

– применение упражнений, развивающих силовые и скоростно-силовые способности юных гандболистов;

– использование метода сопряженного воздействия;

– применение упражнений в усложненных игровых условиях.

Содержание занятий с гандболистами контрольной группы, включало использование одного или двух упражнений броскового содержания или бросков по воротам.

В начале и по окончании педагогического эксперимента проходило контрольное тестирование экспериментальной и контрольной групп. В программу тестирования входили упражнения, которые включены в программу для ДЮСШОР:

- броски гандбольного мяча на точность с 7-ми метровой линии по нижним и верхним углам ворот из 10-ти бросков (в верхних и нижних углах располагались цветные квадраты 20×20), тестирование принималось мужским гандбольным мячом;

- тройной прыжок, м;

- бег 30 метров, с;

После подведения итогов исследования было выявлено, что результаты обеих групп гандболистов по всем теста изменились и эти изменения носят положительный характер. Но достоверность изменения результатов наблюдается только в экспериментальной группе, а в контрольной группе в этих тестах изменения результатов статистически не достоверны, хотя показатели результатов улучшились.

Подводя итоги проведенного педагогического эксперимента можно сказать, что разработанная нами методика, направленная на повышение точности бросков «крайнего» игрока оказала положительное влияние на исследуемые показатели. Полученные результаты представлены на рис. 1,2,3.

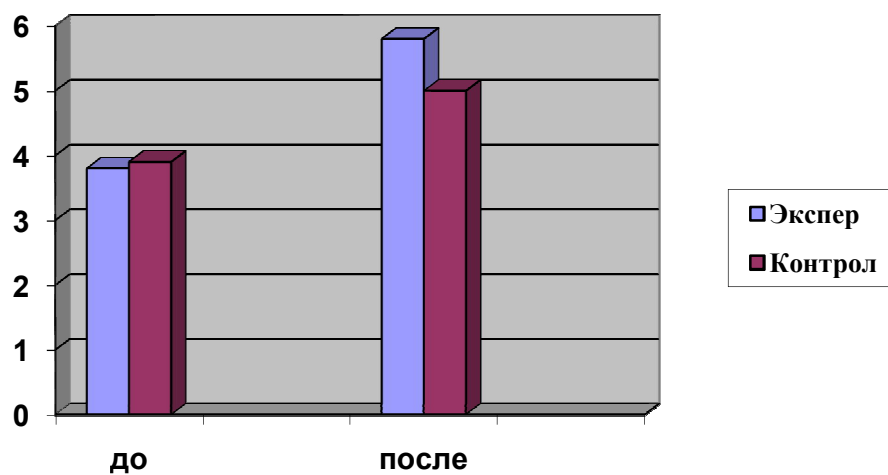


Рис. 1. Динамика показателей точности бросков

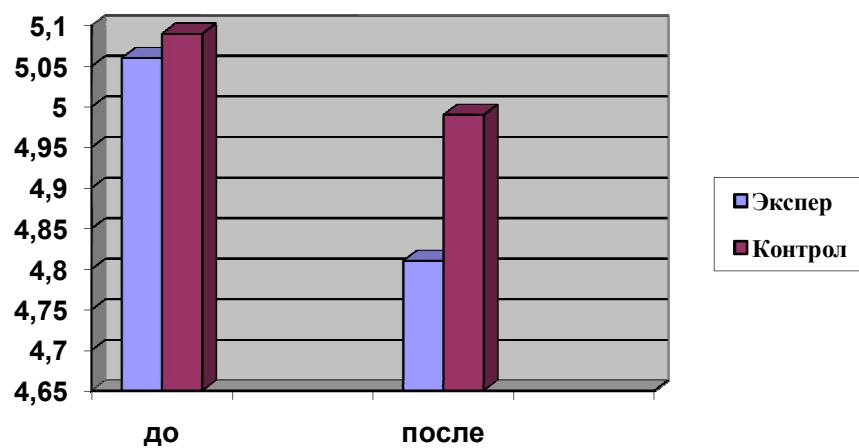


Рис.2. Динамика показателей бега на 30 м

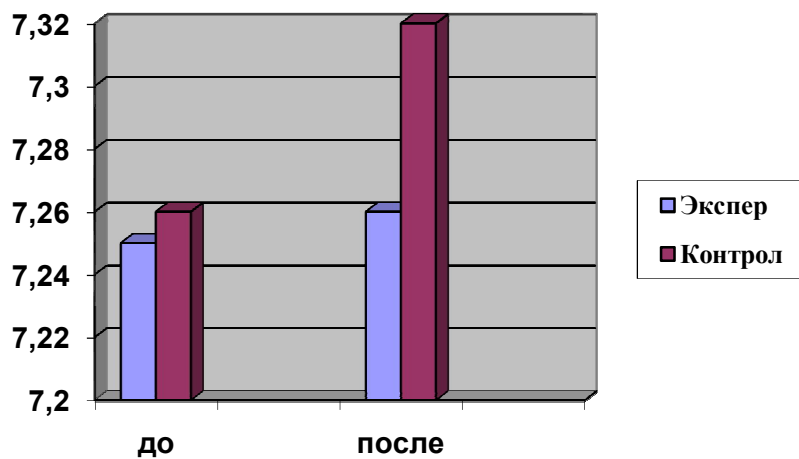


Рис.3. Динамика показателей тройного прыжка

По окончании нашего исследования выявлено положительное влияние разработанного нами экспериментального комплекса специальных упражнений на повышение точности бросков по воротам ($P < 0,05$).

Для улучшения повышения точности бросков «крайнего» игрока в гандболе целесообразно применение экспериментального комплекса упражнений в учебно-тренировочном процессе гандболистов. Использование большего числа упражнений бросковой направленности, использование отягощений и грузов. Использование упражнения направленные на развитие взрывной силы и моделирования игровых ситуаций, но в более усложнённых условиях или с какими-либо ограничениями.

Литература

1. Игнатьева В.Я. Гандбол, учебное пособие для институтов физической культуры. – М.: ФиС, 1983г.
2. Клусов Н.П., Цуркан А.А. Школа стремительного мяча / Предисловие Кривцова В.С.. – М.: Мол. гвардия, 1983г.
3. Латышкевич Л.А., Турчин И.Е., Маневич Л.Р. Гандбол; Под редакцией Латышкевич Л.А. – К.: Выща школа., Головное изд-во, 1988г.
4. Шестаков М.П., Шестаков И.Г. Гандбол. Тактическая подготовка. – М.: СпортАкадемПресс, 2001г. (Методика спортивной тренировки)
5. Игнатьева В.Я., Портнов Ю.М. Гандбол: Учебник для физкультурных вузов. – М: ФОН, 1996г.
6. Игнатьева В.Я. Азбука спорта. Гандбол. – М.: Физкультура и спорт, 2001. 112 с.
7. Игнатьева В.Я., Петрачева И.В., Игнатьев А.А. Травматизм гандболисток высокой квалификации в годичном цикле подготовки. – М., Союз гандболистов России, 2001. – 120 с.

ДИНАМИКА ПОКАЗАТЕЛЕЙ РАЗВИТИЯ СКОРОСТНЫХ СПОСОБНОСТЕЙ НА ЗАНЯТИЯХ БАСКЕТБОЛОМ В СОШ

Франтасова Н. В., Семендяева Т. В.

АО ОУ «Астраханский социально-педагогический колледж»

Современный баскетбол предъявляет высокие требования к уровню физической подготовки спортсменов. За время игры баскетболист пробегает около четырех километров, делает свыше 150 ускорений на расстояние от 5 до 20 метров, выполняет около 100 прыжков в условиях активного противодействия соперников и все это при постоянной смене направления, частых остановок и поворотах. При этом даже очень небольшое, на первый взгляд незначительное преимущество в скорости перемещений в конкретной игровой

ситуации, в конечном итоге создает важную предпосылку для успешных атакующих действий, или, наоборот, дает возможность прервать атакующие действия противника и начать атаку его кольца. Чтобы достичь высокого технико-тактического мастерства, спортсмену, прежде всего, необходим высокий уровень развития физических качеств и особенно скоростных способностей.

Значение высокого уровня развития скоростных способностей баскетболистов неоднократно подчеркивалось многими ведущими специалистами, причем наблюдается явная тенденция к всё большему повышению оценки их значимости.

Под скоростными способностями понимают возможности человека, обеспечивающие ему выполнение двигательных действий в минимальный для данных условий промежуток времени. Различают элементарные и комплексные формы проявления скоростных способностей. К элементарным формам относятся быстрота реакции, скорость одиночного движения, частота (темп) движений.

Исследование проводилось на базе МБОУ «Володарская СОШ №2» Астраханской области. В эксперименте принимали участие учащиеся 5-6 классов (24 человека, мальчики).

Участниками эксперимента стали школьники, посещавшие спортивную секцию по баскетболу 2 раза в неделю по 1,5 часа начиная с 5 класса (24 человека).

Исследование проводилось в три этапа:

Первый этап (2014-2015 гг.) - поисково-теоретический. На первом этапе изучалось состояние исследуемой проблемы в теории и практике обучения, изучались психолого-педагогическая литература, а также исследования по проблеме; определялся понятийный аппарат исследования, уточнялись методологические и теоретические основы исследования, формулировались проблемы, был спроектирован констатирующий эксперимент.

Второй этап (2015 г. январь) - опытно - экспериментальный. На данном этапе был организован констатирующий эксперимент - проведено тестирование с целью определения показателей развития скоростных способностей, на основе которого осуществлялась подготовка формирующего эксперимента. Участниками эксперимента стали школьники посещающие спортивную секцию по баскетболу 2 раза в неделю по 1,5 часа (12 человек). Для установления уровня развития скоростных способностей юных баскетболистов были использованы педагогические тесты, которые рекомендованы в специальной литературе и широко применяются в практической работе тренеров:

а) для оценки скоростных способностей юных баскетболистов определялось время пробега отрезка 20 метров со старта (стартовая скорость);

б) время пробега отрезка с хода характеризовало дистанционную скорость;

в) разница во времени пробегания соответствующих отрезков 20 м с места и с хода позволяет в большей мере судить о скрытом периоде двигательной реакции.

Контрольные упражнения для оценки максимальной частоты движений в разных суставах.

г) тест для определения максимального темпа бега на месте. Этот показатель определялся с помощью методики темпометрии. Регистрируется количество выполнения шагов в максимальном темпе за 10 с.

В ходе формирующего эксперимента активно применялись средства направленного воздействия на развитие скоростных способностей занимающихся в спортивной секции по баскетболу. В занятиях с юными баскетболистами, чтобы избежать стабилизации в развитии скоростных способностей широко использовались комплексы упражнений способствующие формированию взаимосвязей между компонентами технической подготовки и скоростной способностей и подвижные игры как средство развития скоростных способностей, предусматривающие выполнение заданий в условиях постоянного и неожиданного изменения ситуации, противодействия и взаимодействия партнёров. Для развития скоростных способностей в подвижные игры и эстафеты следует включались быстрое реагирование на внезапные сигналы, стартовые рывки, бег с максимальной скоростью.

Всего тестирование скоростных способностей занимающихся баскетболом проходило два раза: в начале прохождения преддипломной практики (январь 2015) и в марте 2015 гг. Сравнение полученных в ходе контрольного и итогового тестирования данных свидетельствует о правильности выдвинутой нами гипотезы. Даже в течение нескольких тренировочных микроциклов с использованием целенаправленного педагогического воздействия на рост показателей скоростных способностей мы смогли достичь положительных результатов в динамике их развития.

В беге на 20 м с места средний результат стал равен 3,2 сек, по сравнению с исходным 3,4 сек; в беге на 20 м с хода результат остался тем же - 2,5 сек, что составляет 6% прироста. Средний показатель в начале и конце экспериментального исследования составил 2,5 сек.

Графические показатели представлены на Рис.1.

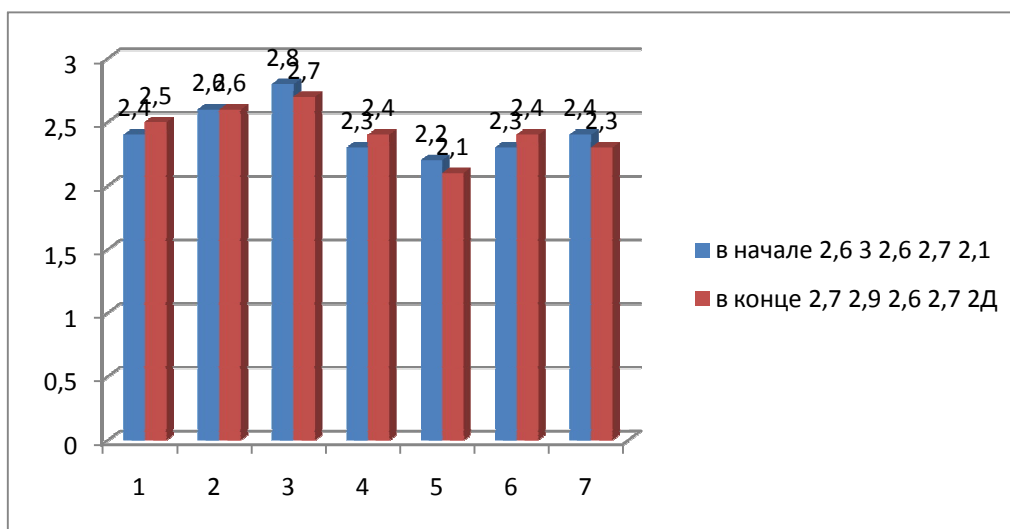


Рис. 1. Динамика показателей в тесте «20 м с хода (сек)»

Показатели стартовой скорости улучшились в среднем на 0,2 сек (Рис 2.), дистанционная скорость практически не изменилась, но это свидетельствует о сокращении скрытого периода двигательной реакции. Средний показатель в начале экспериментального исследования составил - 3,4 сек. и конце - 3,2 сек. Таким образом, прирост составил – 6,2%. Графические показатели представлены на Рис.2.

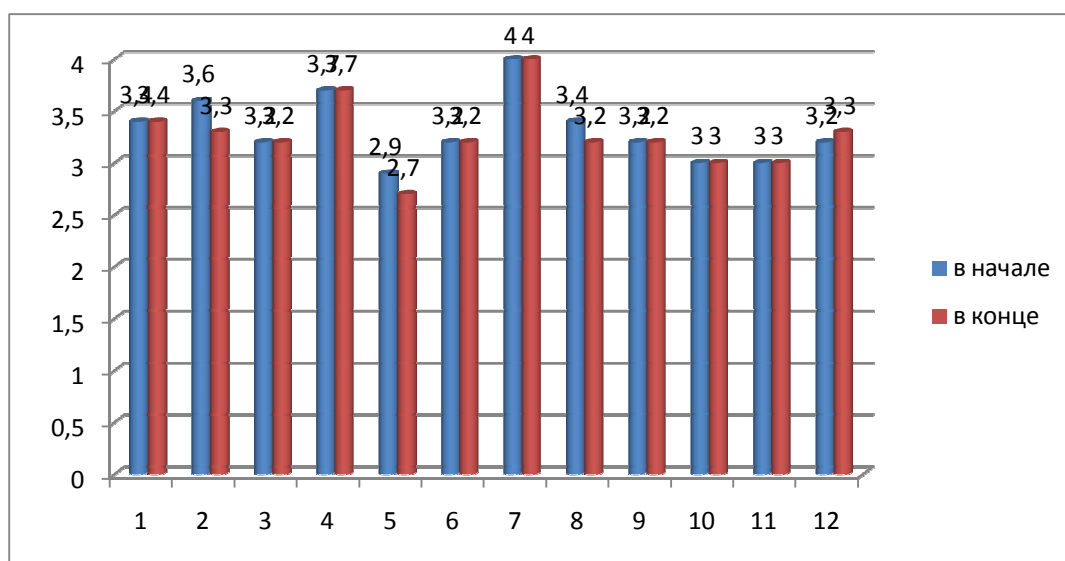


Рис. 2. Динамика показателей в тесте «20 м с места»

Также улучшился показатель максимальной частоты движений с 16 до 17 шагов за 10 сек. Средний показатель в начале экспериментального исследования составил - 16 шагов и конце – 17 шагов. Таким образом, прирост составил – 5,5%. Графические показатели представлены на Рис.3.

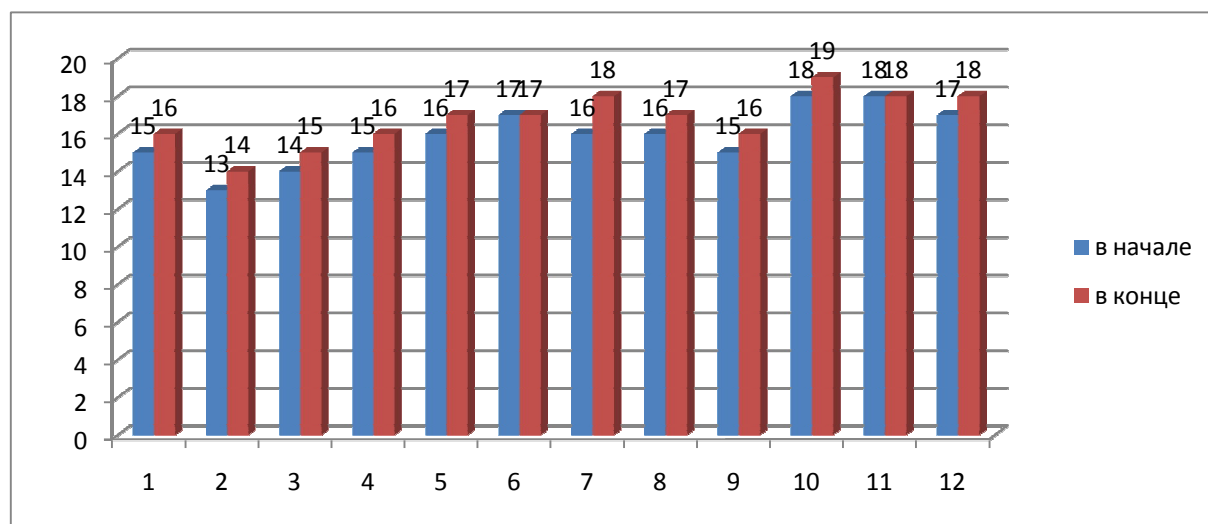


Рис. 1. Динамика показателей в тесте «Количество шагов за 10 сек.»

Результаты формирующего педагогического эксперимента свидетельствуют о целесообразности данного подхода применения предложенных нами средств воспитания скоростных способностей, что подтверждается положительной динамикой изменения показателей развития.

Сравнительный анализ тестирования, несмотря на ограниченность времени эксперимента, позволяет нам сделать выводы о том, что использование разнообразных средств воспитания скоростных способностей применяемых на занятиях в спортивной секции по баскетболу оказывают значительное положительное влияние на показатели развития скоростных способностей школьников.

Таким образом, в ходе исследования нами были получены результаты тестирования скоростных способностей занимающихся баскетболом. Проведенный сравнительный анализ показателей результатов контрольного и итогового тестирования школьников занимающихся баскетболом позволил нам выявить положительное влияние применения предложенных нами средств, направленных на развитие скоростных способностей, в процессе организации спортивной тренировки по баскетболу, что позволяет нам считать цель исследования достигнутой, а гипотезу подтвержденной.

По итогам проведенного исследования мы можем сделать выводы о необходимости разностороннего развития скоростных способностей (быстрота реакции, частота движений, скорость одиночного движения, быстрота целостных действий) в сочетании с приобретением двигательных умений и навыков. Для педагога по физической культуре и спорту важно не упустить средний школьный возраст – сенситивный (особенно благоприятные) периоды для эффективного воздействия на эту группу способностей и уделять большее внимание развитию совершенствование скоростных способностей и при занятиях баскетболом, так как

в современном баскетболе отмечается явственная тенденция к повышению оценки роли как важнейших для баскетболистов.

Литература

1. Коузи Б., Пауэр Ф. Баскетбол, концепции и анализ. / Б. Коузи, Ф. Пауэр – М.: Физкультура и Спорт, 2005. – 272 с.
2. Портнов Ю.М. и др. Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ (ДЮСШ), специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва (СДЮШОР) / Ю.М. Портнов и др. – М. Советский спорт, 2004. – 100 с.
3. Портнов Ю.М. Особенности проявления показателей быстроты при выполнении некоторых приемов игры в защите у квалифицированных баскетболистов / Портнов Ю.М., Данилов В.А., Бутусова Л.Л., Завгородний Н.И., Коробченко Р.В., Аруцев А.А. // Теория и практика физическ. культуры. – 1999. – №9. – С.11–13
4. Холодов Ж. Кузнецов В. Теория и методика физического воспитания и спорта. / Ж. Холодов, В.Кузнецов – М.: Академия, 2011. – 456 с.

МЕТОДИКА ОБУЧЕНИЯ ТЕХНИКИ ПРЕОДОЛЕНИЯ СПУСКА И ПОДЪЁМА В СПОРТИВНОМ ТУРИЗМЕ

Цыбульник К.Э.

Белгородский государственный национальный исследовательский университет

Спортивный туризм молодой вид спорта, который появился в конце IX века и стал стремительно быстро развиваться. Туризм – спортивная деятельность, которая открывает большие возможности для приобретения жизненно важных общеобразовательных и специальных знаний, различных двигательных умений и навыков, способствует укреплению здоровья и разностороннему формированию личности [4]. Спортивный туризм состоит из двух групп спортивных дисциплин: «маршрут» - спортивные походы; «дистанция» - соревнования, которые заключаются в преодолении естественных и искусственных препятствий [5].

Особенностью этого вида спорта заключается в прохождении дистанции, содержащей искусственные и естественные препятствия (технические этапы), которые преодолеваются со специальным снаряжением. Снаряжение обеспечивает безопасность участников, а также выполнение технических и тактических задач. Для успешного преодоления туристических этапов на дистанции по спортивному туризму отличной физической подготовленности мало, в первую очередь туристы должны обладать специальными технико-тактическими знаниями,

умениями[1].

Техническая подготовка является одним из ключевых моментов для успешных выступлений на соревнованиях. Даже ведущие спортсмены теряют из-за технических и тактических ошибок минуты. Поэтому обучение техники преодоления искусственных и естественных препятствий очень важно. Однако в настоящее время учебного материала по обучению техники преодоления технических этапов недостаточно. Чтобы решить эту проблему надо больше разрабатывать учебного материала по обучению техники преодоления технических этапов.

Какова методика обучения техники преодоления этапов спуск и подъём по склону в спортивном туризме?

Суть методики заключалась в том, что нами была разработана методика обучения техники преодоления спуска и подъёма, определена последовательность применяемых упражнений, их состав. Обучение проводилось методом расчленённого и целостного выполнения упражнения. В начале каждого упражнения и преодоление этапа мы используем метод рассказа и показа. Подъём и спуск по перилам лучше разучивать комплексно. Но вначале мы разучиваем подъём, так как он более безопасен, а затем спуск. Порядок обучения:

1. Обучение подъёма и спуска по перилам с помощью прусика самостраховки;
2. Обучение подъёма, по перилам с помощью жумара. Обучение спуска, по перилам с помощью спускового устройства восьмёрки;

Методика обучение технике подъёма и спуска по перилам по склону с помощью прусика самостраховки.

Используем расчленённый метод обучения. Разбиваем обучение подъёма и спуска на 2 звена:

1. Обучению техники схватывающего узла и его снятия;
2. Передвижение по этапу;

Сначала обучаем техники схватывающего узла и его развязывания:

- 1) Используем повторный метод. Завязывание схватывающего узла на верёвке одновременно всей группой. Упражнение выполняется 10 раз.
- 2) Используем соревновательный метод. Завязывание схватывающего узла на верёвке одновременно всей группой (кто быстрее) на время. Упражнение выполняется до тех пор, пока все спортсмены не будут завязывать правильно схватывающий узел, без перехлёстов, и с маленьким интервалом по времени между первым спортсменом и последним.
- 3) Берём верёвку 30 метров и кладём её вдоль зала. Затем берём шесть прусиков и кладём возле верёвки через каждые 5 метров. Упражнение выполняется на время. По

команде марш спортсменов завязывает по очереди 6 схватывающих узлов на верёвке. Упражнение выполняется 5 раз.

- 4) Соревновательный метод. Завязать на верёвке схватывающий узел, прицепить карабином к обвязке и отвязать. Одновременно всей группой (кто быстрее) на время. Упражнение выполняется 10 раз.

Методика обучения технике передвижения подъёма по перилам по склону:

- 1) Используем повторный метод. Обучаем постановке рук на натянутой верёвке, одновременно всей группой на месте. Упражнение выполняется 5 раз.
- 2) Используем повторный метод. Подъём (15 метров) без схватывающего узла с правильной постановкой рук. Упражнение выполняется 5 раз.
- 3) Используем повторный метод. Подъём (15 метров) со схватывающим узлом и с правильной постановкой рук. Упражнение выполняется 5 раз.
- 4) Соревновательный метод. Делаем 2 подъёма по 30 метров. Делим группу на две команды. По команде марш участники преодолевают этап по очереди, двое участников на одной верёвке быть не могут. Выигрывает та команда, которая допускает меньше всего ошибок и заканчивает эстафету первыми.
- 5) Повторный метод. Берём верёвку 50 метров, через каждые 10 метров завязываем узел (восьмёрка проводник) и закрепляем один конец верёвки к опоре. Участникам понадобится 2 прусики и 2 карабина на груди. По команде марш участник осуществляет подъём без потери страховки. Доходя до узла он берёт 2-ой прусик и завязывает схватывающий узел прицепляет прусик к карабину, только потом отцепляется от первого узла. Упражнение выполняется 3 раза.

Методика обучения технике передвижения спуска по перилам по склону:

- 1) Используем повторный метод. Обучаем постановке рук на натянутой параллельно полу верёвке, одновременно всей группой на месте. Обязательно в перчатках. Упражнение выполняется 5 раз.
- 2) Используем повторный метод. Спуск (15 метров) без схватывающего узла с правильной постановкой рук. Обязательно в перчатках. Упражнение выполняется 5 раз.
- 3) Используем повторный метод. Спуск (15 метров) со схватывающим узлом и с правильной постановкой рук. Обязательно в перчатках. Упражнение выполняется 5 раз.
- 4) Соревновательный метод. Делаем 2 спуска по 30 метров. Делим группу на две команды. По команде марш участники преодолевают этап по очереди, двое

участников на одной верёвке быть не могут. Выигрывает та команда, которая допускает меньше всего ошибок и заканчивает эстафету первыми.

Методика обучения техники подъёма по склону с помощью жумара.

Используем расчленённый метод обучения. Разбиваем обучение на 2 звена:

1. Обучению техники прикрепления жумара к верёвке и его снятия;
2. Передвижение по этапу.

Методика обучению техники прикрепления жумара к верёвке и его снятия:

- 1) Повторный метод. Прицепить жумар к верёвке, и отцепить его выполняется одновременно всей группой. Упражнение выполняется до тех пор, пока все туристы научиться быстро и правильно прицеплять жумар к верёвке.
- 2) Соревновательный метод. Прицепить жумар к верёвке, и отцепить его выполняется одновременно всей группой на время. Упражнение выполняется 5 раз.

Методика обучения техники передвижения подъёма по склону:

- 1) Используем повторный метод. Подъём (15 метров) с жумаром и правильной постановкой рук. Упражнение выполняется 10 раз.
- 2) Соревновательный метод. Делаем 2 подъёма по 30 метров. Делим группу на две команды. По команде марш участники преодолевают этап по очереди, двое участников на одной верёвке быть не могут. Выигрывает та команда, которая допускает меньше всего ошибок и заканчивает первыми.
- 3) Повторный метод. Берём верёвку 50 метров, через каждые 10 метров завязываем узел (восьмёрка проводник) и закрепляем один конец верёвки к опоре. Участникам понадобится 2 жумара. По команде марш участник осуществляет подъём без потери страховки. Доходя до узла он берёт 2-ой жумар и прицепляет к верёвке, только потом отцепляется первый жумар. Упражнение выполняется 3 раза.

Методика обучения техники спуска по склону с помощью восьмёрки.

Используем расчленённый метод обучения. Разбиваем обучение на 2 звена:

1. Обучению техники закрепления восьмёрки на верёвке и её освобождения от верёвки;
2. Передвижение по этапу.

Методика обучения техники закрепления восьмёрки на верёвке и её освобождения от верёвки:

- 1) Повторный метод. Закрепление восьмёрки на верёвке и освобождение верёвки от восьмёрки выполняется одновременно всей группой. Упражнение выполняется до тех пор, пока все туристы научиться быстро и правильно закреплять восьмёрку на верёвке.

- 2) Соревновательный метод. Закрепление восьмёрки на верёвки и освобождение верёвки от восьмёрки выполняется одновременно всей группой на время. Упражнение выполняется 10 раз.

Методика обучения техники передвижения спуска по склону:

- 1) Используем повторный метод. Спуск (15 метров) с жумаром и правильной постановкой рук в перчатках. Упражнение выполняется 10 раз.
- 2) Соревновательный метод. Делаем 2 спуска по 30 метров. Делим группу на две команды. По команде марш участники преодолевают этап по очереди, двое участников на одной верёвке быть не могут.
- 3) Повторный метод. Берём верёвку 50 метров, через каждые 10 метров завязываем узел (восьмёрка проводник) и закрепляем один конец верёвки к опоре. Участникам понадобится 2 жумара. По команде марш участник осуществляет подъём без потери страховки. Доходя до узла он берёт 2-ой жумар и прицепляет к верёвке, только потом отцепляется первый жумар. Упражнение выполняется 3 раза.

После мы можем использовать следующее упражнение:

1. Организуем по 3 подъёма и спуска по 10 метров зигзагом. Спортсмен проходит сначала подъём затем спуск, и следом сразу проходит ещё две связки поочередно подъём и спуск. Упражнение выполняется 5 раз.

Методические указания: Обучения техники передвижения по подъёму и спуску по склону, что со схватывающим узлом, что со специальным снаряжением вначале разучиваются на ровной поверхности без уклона, затем увеличиваем постепенно уклон. Длину подъёмов и спусков также постепенно увеличиваем. При этом выполняем все упражнения в той же последовательности.

При обучении техники подъёма и спуска по вертикальным перилам мы должны разучивать сначала на маленькой высоте, затем постепенно увеличивать её.

Литература

1. Константинов Ю. С. Туристские слеты и соревнования учащихся: Учебно-методическое пособие / Ю.С. Константинов - М.: ЦДЮТК МО РФ, 2000.-123с.
2. Константинов Ю.С. Детско-юношеский туризм: Учебно-методическое пособие / Ю.С. Константинов - М.: ФЦДЮТиК, 2006.-234с.
3. Курамшин Ю.Ф. Теория и методика физической культуры / Ю.Ф. Курамшин - М.: Советский спорт, 2010. — 320 с.
4. Маслов, А.Г. Полевые туристские лагеря / А.Г. Маслов, Ю.С. Константинов, И.А. Дрогов, - М.: Гуманит. изд. центр ВЛАДОС, 2000.-160 с.
5. Махов, И.И. Программа для системы дополнительного образования детей юные туристы-многоборцы / И.И. Махов – Москва ФЦДЮТиК, 2007. – 60 с.

ОБУЧЕНИЕ ТЕХНИЧЕСКОМУ ПРИЕМУ «ОРИЕНТИРОВАНИЕ С ПОМОЩЬЮ ЧТЕНИЯ КАРТЫ» НА ЭТАПЕ НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ

Черкашина Т.А., Нестеренко Г.Л.

Белгородский государственный национальный исследовательский университет

Введение. Техническая подготовка ориентировщиков состоит в овладении приёмами и методами работы с картой и компасом, а также измерения расстояний с целью определения своего местоположения или передвижения в желаемую точку местности.

Известно, что выполнение любых технических приемов, невозможно без информации об обстановке, окружающей среде, и контроля за результатами движения. Однако, в спортивном ориентировании, процессы восприятия и переработки информации в настоящее время приобретают особую важность, так как основные элементы техники ориентирования имеют непосредственную связь с данными процессами. К таким элементам в первую очередь относится чтение карты [1,5,6,7], которое предполагает способность максимально воспроизводить пространственную картину местности, отталкиваясь от изображения на карте. Технический прием «ориентирование с помощью чтения карты» предполагает умение выходить в заданную точку, не прибегая к помощи компаса.

В спортивном ориентировании значительную роль в структуре подготовленности юных спортсменов играет обучение техническим навыкам ориентирования на этапе начальной специализации. Начальная подготовка в спортивном ориентировании – это основа будущих побед. Она включает в себя: физический аспект, технический, тактический. Наиболее значимым на данном этапе является технический. Умение быстро читать и правильно понимать карту в условиях бега по различной местности – сложный технический навык. Его развитие и совершенствование занимают значительную долю времени в технической подготовке и продолжаются на протяжении всех занятий специализации спортивное ориентирование[5, с.31]. «Даже если ты идеально бежишь, это еще не значит, что ты победишь. Если ты победил, это еще не значит, что ты идеально бежал. Но пытаться бежать идеально – это то, что рано или поздно приведет к успеху», это высказывание принадлежит Йохану Иварссону [4, с. 2].

Задача тренера-преподавателя обучить детей основам техники ориентирования на этапе начальной спортивной специализации. Умения занимающихся формируются от их отсутствия в начале этапа (новички), к возможности соревноваться на дистанциях первой степени сложности в незнакомой местности, по завершению. Переход к следующему этапу

обучения может быть осуществлен в том случае, если все учащиеся могут пробегать дистанцию со скоростью 80% от скорости контрольного кросса для каждого занимающегося [1, с.2]. При этом тренеру необходимо не забывать о безопасности. Для этого, прежде всего, нужно соблюдать педагогические принципы при построении тренировочного процесса. Особое внимание следует обратить на три из них: доступности, индивидуализации и постепенном повышении требований [5,с.25]. Доступность: задания, соответствующие учащимся, по возрасту и уровню подготовленности. Индивидуализация: учитывать природные способности детей одного возраста к ориентированию. Постепенное повышение требований: соблюдение поочередности освоения навыков ориентирования от простых, к более сложным.

Основы обучения приема «чтение карты». Чтобы обучить юных спортсменов приему «ориентирование с помощью чтения карты», для начала необходимо научить основам ориентирования. К основам ориентирования Ширянин А.А. и Иванов А.В. относят: 1) вспомогательные технические действия: обращение с компасом; обращение с картой; легенды контрольного пункта (КП); отметка на КП, 2) условные знаки; сличение карты с местностью; пространственное ориентирование; бег в заданном направлении; определение пройденного расстояния [6,с.5]. Начальное обучение в спортивном ориентировании, отмечает Глаголева О.Л. можно условно разделить на несколько ступеней:

1. Понимание карты, условные знаки
2. Масштаб
3. Ориентирование карты и компаса
4. Ориентирование вдоль линейных ориентиров [1, с.22].

Причем, автор подчеркивает, что начинать «чтение карты» с движения по площадным ориентирам. К площадным ориентирам относятся хорошо различимые на местности, с четкими границами объекты (пруд, озеро, поляны, вырубки, лес, большие холмы, доли, склоны). Ориентировщик в любой момент времени знает, где он находится и без особого труда может выйти на следующий ориентир из цепочки площадных объектов.[2, с.3]. Ориентирование по линейным объектам – еще одна разновидность приема «ориентирование с помощью чтения карты». Этот технический прием достаточно прост в исполнении. Суть его в движении по дорогам, просекам, вырубкам и др. линейным ориентирам. Именно с освоения этого приема Ширянин А.А. советует начинать обучение ориентированию. Тем не менее, он таит в себе ряд «подводных камней», особенно при густой сети дорожек, просек, троп. Это относится, прежде всего, к тем моментам, когда необходимо перейти с одного линейного ориентира на другой. Иными словами, ту тропинку, на которую предстоит свернуть, нужно ждать заранее. Самым сложным типом ориентирования, является

ориентирование по точечным объектам. К точечным относятся объекты, изображаемые немасштабными условными знаками - камни, ямы, родники, группы деревьев и т.п.). Как правило, данный технический прием выполняется при поддержке компаса для контроля направления движения [6, с.21].

Иногда условия не позволяют тренировать прием «чтение карты» на местности, тогда можно применить упражнения в классе. Ермолина Н.В. предлагает следующие упражнения:

1.«Диктант». Ведущий вслух называет ориентиры, видимые вдоль маршрута, по которому «он двигается». Сообщает о поворотах, а остальные на слух «наблюдают» на карте.

2. Изучить район КП, начиная с точки КП и постепенно увеличивая радиус обзора. Затем через некоторое время, нарисовать или рассказать товарищу, что запомнилось. Товарищ должен найти исследуемый участок на другой карте этого района.

3. Сказать, что ты видишь вдоль «нитки» нарисованной на карте (справа, слева, что она пересекает).

4. Поиск на карте всех вершин и ям. Поиск самой высокой и самой низкой [3,с.10-11].

Для достижения высоких результатов на соревнованиях, необходимо не только понимание всего, что стоит за знаками на карте, но и предельное сокращение времени работы с ней. Надо развивать точность работы с картой, пространственное воображение, память на карту и местность. Конечной целью обучения чтения карты должно быть четкое умение представлять реальную местность по ее изображению условными знаками, и наоборот – мысленное создание образа карты в результате наблюдения того или иного участка местности [5,с.30].

Заключение. Умение быстро читать и правильно понимать карту сложный технический навык. Обучать чтению карт лучше всего на местности с хорошей видимостью, в движении по дорогам или просекам. Чтение карты процесс непрерывный. Непрерывность достигается сочетанием нескольких составляющих: определение ожидаемого ориентира на карте; мысленное воспроизведение его образа на местности; удержание мысленного образа объекта до момента его достижения; достижение ожидаемого ориентира.

Безошибочное выполнение данного элемента требует от спортсмена высокого уровня развития интеллектуальных качеств, что в свою очередь, подтверждает необходимость специальной интеллектуальной подготовки спортсменов ориентировщиков. Помимо этого, стоит отметить, что только многократное повторение данного приема приведет к хорошему результату.

Литература

1. Акимов В.Г. Подготовка спортсмена-ориентировщика / В.Г.Акимов – Мн.: - Полымя, 1987. – 176 с.
2. Глаголева О.Л. Уроки ориентирования / О.Л. Глаголева // Азимут.-2005-№2.- С.22-23
3. Ермолина Н.Л. В помощь тренеру. Сборник упражнений по спортивному ориентированию / Н.Л.Ермолина -Сыктывкар: АУ РК «Детско-юношеский центр спорта и туризма, 2008.-17с.
4. Йоханнсон Е. (Швеция). Лучшая техника - лучшее время / Е.Йоханнсон //Азимут - 2012-№4 - С.6-8
5. Ключникова Н.Н., Чернова Н.А. Спортивное ориентирование: учебное пособие / сост. Н. Н. Ключникова, – Ульяновск: УлГТУ, 2009. – 102 с.
6. Огородников Б.И. Кирчо А.Н. Крохин Л.А. Подготовка спортсменов ориентировщиков / Б.И.Огородников – М.: Физкультура и спорт. 1987. – 131 с.
7. Шириянин А.А. , Иванов А.В. современная подготовка спортсмена - ориентировщика: учебно- методическое пособие / А.А. Шириянин.- 2-е изд.,испр.-М.:Советский спорт, 2010-112с.,

ПАСПОРТИЗАЦИЯ МЕТОДИК ВЫПОЛНЕНИЯ ИЗМЕРЕНИЙ

Четвертаков С.П.

Тольяттинский государственный университет

Одним из путей выполнения требований по обеспечению точности измерений при обследованиях спортсменов является разработка и применение методик выполнения измерения на каждый измерительный процесс.

Метрологический паспорт выполняется как приложение к типовой программе комплексного обследования спортсменов и состоит из титульного листа и четырёх разделов.

На титульном листе приводятся следующие данные: назначение методики, место выполнения, руководители и исполнители, а так же сведения о том, кто составил и ведёт паспорт, дата согласования и утверждения паспорта руководством.

Паспорт содержит разделы:

1. Задания на измерения (измеряемый параметр и краткая характеристика условий измерения, цель и обоснование измерений, размерность, скорость измерения параметров, пределы измерения, допустимая условиями измерений погрешность, характер регистрации результатов измерений, дополнительные требования к измерениям).
2. Выбор методов и средств измерений; оценка ожидаемых погрешностей измерений (метод измерений, наименование средств измерений, градуировка и пределы измерения,

динамическая характеристика средств измерения, класс точности, оценка ожидаемых систематических погрешностей измерений, оценка ожидаемых случайных погрешностей измерения).

3. Обеспечение измерений (предполагаемая дата проведения измерений, необходимое количество средств измерений, наличие средств измерений, дата их проверки, сведения недостающих средств измерения, сотрудник лаборатории, ответственный за проведение измерения).

4. Краткие данные по результатам измерений (что измерялось и размерность, когда измерялось и количество измерений, величины поправки, инструментальная погрешность измерительного комплекса, средняя квадратическая погрешность, доверительный интервал, суммарная величина погрешности измерения, основные результаты измерения с учётом поправок, характер величина взаимосвязи между результатами измерения и исследуемыми факторами).

Паспортизация измерительных процессов и создание комплекса, нормативной документации обеспечения позволяют значительно сократить время, затрачиваемое на планирование, подготовку и проведение массовых комплексных обследований спортсменов.

Обеспечение единства результатов обследований спортсменов - это комплекс научно-технических и организационных мероприятий, методов и средств, направленных на достижение требуемых точности, воспроизводимости и достоверности результатов обследований.

Единство результатов обследований – это такое состояние совокупности результатов повторных обследований спортсменов одинаковой квалификации и спортивной дисциплины и полученных по одной методике, при которой они известны с определённой точностью и (или) достоверностью и достаточно близки друг другу, т.е. воспроизводимы. Кроме того, предполагается, что результаты повторных обследований сопоставимы, т.е. они имеют одну размерность и единую форму представления, такие результаты можно сравнивать друг с другом.

Единство результатов обследования спортсменов достигается выполнением следующего комплекса мероприятий и работ:

1. Установление допускаемых отклонений параметров и показателей специальной подготовленности обследуемого спортсмена;

2. Нормирование точных характеристик средств измерения и результатов обследований;

3. Выбор методов и разработок методик обследований, содержащих строгую регламентацию операций проведения измерений, решающие правила и контрольные нормативы, математическую обработку данных и результатов обследований;

4. Аттестация методов (методик) обследований, предусматривающих перерасчёт результатов обследований к нормальным или базовым (модельным) условиям;

5. Аттестация подразделений и КНГ, осуществляющих массовые комплексные обследования спортсменов;

6. Осуществление ведомственного контроля за внедрением унифицированных методик в практику обследований спортсменов.

Обследования спортсменов должны проводиться по типовым программам и методикам контроля на метрологически аттестованном оборудовании и с применением проверенных средств измерений в аттестованных лабораториях и подразделениях КНГ.

Пользователь-специалист КНГ должен знать и применять на практике общие теоретико-методологические принципы обследования спортсменов, должен следить за текущей методологической литературой по комплексному контролю в спорте, самостоятельно вести картотеку и личную библиотечку методик, применяемых в заданной области.

– Отвечает за решения, принимаемые на основе обследования спортсмена, обеспечивает их соответствие репрезентативности и прогностической валидности методики.

– Обеспечивает необходимый уровень надёжности заключений применяя параллельно стандартизированные и нестандартизированные методики.

– В подборе методик в типовую программу обследований не руководствуется субъективными предпочтениями и предубеждениями в оценке методик.

– Параллельно с использованием методик ведёт научно методическую работу, анализируя по собранным данным эффективность применения методики в заданной области. В этой работе он поддерживает оперативный контакт с головной методической организацией, передавая ей копии протоколов (для накопления банков данных) и получая инструктивные методические материалы.

– Обеспечивает тщательное соблюдение всех требований для проведения стандартных методик обследования. Не имеет права уклоняться от стандарта проведения методики, принятого на определённый период. Все рекламации и предложения по использованию методик направляют в методический центр, и требует их учёта при очередном пересмотре методики.

- Обеспечивает конфиденциальность исследовательской информации, полученной от испытуемого на основе «личного доверия». Не имеет права скрывать от испытуемого то, какие решения могут быть вынесены на основе обследования.

- Хранит профессиональную тайну: не передаёт лицам, не уполномоченным вести спортивную практику инструктивных материалов, не раскрывает перед потенциальными испытуемыми секрет той или иной исследовательской методики.

- Сообщает в региональные центральные органы спортивных ведомств о всех где-либо замеченных нарушениях нормативных (процедурных или этических) принципов комплексного обследования

Разработчик системы должен быть специалистом-исследователем в области спорта. Он должен обеспечивать вновь созданной (адаптированной) методике необходимые метрологические характеристики репрезентативности, надёжности, валидности, установленные в специальных экспериментах.

- Разработчик экспертных методик должен знать и применять принципы количественной проверки согласованности экспертных оценок, необходимой для обследования экспертной методики и стандартизации как самой процедуры её проведения, так и процедуры подготовки пользователя.

- Разработчик методики подготавливает инструктивные материалы и руководство по применению методики, направляет эти материалы в методический центр для получения аттестации. Разработчик отвечает за правильное определение круга специалистов, которым могут быть предоставлены материалы по использованию аттестованной методики.

- С помощью головной методической организации разработчик собирает сведения о круге специалистов, активно использующих методики в практической работе, принимает о них рекламации и предложения. Разработчик определяет структуру и способы пополнения банка данных по методике.

- С накоплением новых предложений по усовершенствованию методики и с накоплением новых данных разработчик через обоснованный интервал времени (от двух до пяти лет) разрабатывает пересмотренную версию методики.

- При разработке методики разработчик обеспечивает её конкретное использование с процедурной и этической точки зрения, сопровождая инструктивные материалы специальными рубриками, освещающими эти вопросы.

- Разработчик должен содействовать патентоведческой (информационно-поисковой) работе методического центра в той области спорта, в которой он имеет аттестованные методики.

– Разработчик активно содействует работе практиков, направленной на практическое внедрение. По результатам внедрения аттестованной методики разработчик получает от заказчика справку о внедрении, которая заносится в учётную карточку по этой методике, хранящуюся в картотеке методического центра. Разработчик должен помнить, что престиж аттестованных методик выше, чем не аттестованных, а внедрённых – выше, чем не внедрённых.

Пользователь – преподаватель ИФК и ТФК в своей работе руководствуется всеми нормативными стандартами данного предписания, учитывая состав аудитории.

Преподаватель отвечает за:

- 1) дачу ложных и неправильных сведений по конкретным методикам;
- 2) разглашение профессиональной тайны (иллюстрируя учебный материал, не должен нарушать принципа конфиденциальности данных обследований спортсменов);
- 3) раскрытие сути профессиональных методик непрофессионалам;
- 4) бесконтрольное распространение имеющихся у него методик комплексных обследований спортсменов.

Все приведённые требования находятся в соответствии с профессионально-этическими стандартами, принятыми в работе специалистов спорта. Основные идеи этих предписаний могут быть кратко сформулированы в виде следующих принципов:

1. Принцип ответственности.
2. Принцип компетентности.
3. Принцип этической и юридической правомочности.
4. Принцип квалифицированной пропаганды спорта.
5. Принцип конфиденциальности.
6. Принцип благополучия испытуемого спортсмена.
7. Принцип профессиональной кооперации.
8. Принцип информирования испытуемого о целях обследования.
9. Принцип морально-позитивного эффекта исследования.
10. Принцип гражданственности и патриотизма

Анализ рассмотренных основных свойств и показателей спортивной подготовленности показывает, что они образуют иерархическую систему, для которой характерно наличие внутренних связей, т.е. отдельные классификационные группы свойств и показателей не являются обособленными и изолированными друг от друга. Рассмотрение этих связей необходимо для выяснения роли и значения каждого показателя в рассматриваемой системе спортивного достижения.

Литература

1. Разработка и реализация программ стандартизации комплексного контроля в теории и практике спортивной тренировки./ Смирнов Ю.И. – М.: ФиС, 1997, №4, с. 27 – 32.
2. Унифицированный комплексный контроль при проведении массовых обследований спортсменов. Методические рекомендации./Рогозкин В.А., Вольнов Н.И., Булкин В.А., Киселев Ю.Я., Морозов В.И.- М.: Всероссийский методический кабинет, 1986.- 40с.

ПОКАЗАТЕЛИ СТАНДАРТИЗАЦИИ И УНИФИКАЦИИ

Четвертаков С.П.

Тольяттинский государственный университет

Главным содержанием требования стандартов в спорте являются устанавливаемые ими нормы, правила, понятия, обозначения, методы, характеристики, параметры, которые должны обеспечивать: подготовку высококвалифицированных спортсменов, соответствующих лучшим отечественным и зарубежным достижениям, и их соревновательную результативность в мировом спорте; единство и требуемую точность измерений, оценок и контроля состояний спортсменов; требования спортивной эстетики; передовую организацию и эффективное управление подготовкой спортсменов.

Таким образом, КНГ по видам спорта через сферу стандартизации получают русло для выхода в практику и научно-методического апробирования своих разработок, а стандартизация через КНГ, со своей стороны, выдвигает требования к строгой количественной оценке показателей управления учебно-тренировочным процессом, к точности и надёжности методических рекомендаций для включения их в стандарты.

В спорте этап стандартизации, по-видимому, уже наступил, что подтверждается публикациями, учебниками для ИФК, докладами на всероссийских конференциях и специальными требованиями Международного комитета стандартизации тестов физической пригодности (табл.1).

В первом разделе стандарта, устанавливающем виды и назначение систем контроля, приведён симплифицированный перечень признаков, которые должны найти обязательное отражение разработки требований на систему контроля. Установлены виды систем контроля, зависящие от объекта контроля, видов спортивной подготовки, типа состояния спортсмена, процедуры и отношения к тренировочному процессу, методов контроля, характера средств контроля, степени автоматизации контроля, характера взаимодействия между объектом и средством контроля, степени охвата объекта контроля.

Таблица №1

Стандартизированные показатели качества тестов (по В.М. Зацюрскому)

Комплексные показатели	Единичные показатели
Добротность (аутентичность) теста	Обобщённый показатель, включающий такие комплексные показатели, как надёжность и информативность.
Надёжность теста (степень результатов при повторном тестировании одних и тех же испытуемых в одинаковых условиях)	Стабильность теста (воспроизводимость результатов при его повторении через определённое время в одинаковых условиях). Согласованность теста (характеризуется независимостью результатов тестирования от личных качеств лица, проводившего тест). Эквивалентность теста (разновидность двух форм одного и того же теста).
Информативность (валидность) теста (степень точности, с какой он измеряет свойство, для оценки которого используется)	Эмпирическая информативность (когда результаты теста сравнивают с некоторым критерием). Конкурентная информативность (когда результаты теста сравниваются с другими тестом, информативность которого доказана). Факторная информативность (когда результаты сравниваются с одновременным действием ряда непосредственно ненаблюдаемых факторов). Логическая (содержательная) информативность (когда тест является частью тех действий, которые выполняет испытуемый). Информативность по определению (когда договариваются о том, какой смысл вкладывается в тот или иной термин).

Далее приводится перечень задач, решаемых системой комплексного контроля и определяющих её назначение. Это – получение информации о действительном и прогнозируемом состоянии объектов контроля и оценки их работоспособности и функционирования; проверка соответствия процессов и отношений, возникающих в тренировке, запланированным требованиям, а так же поиск причин и источников, снижающих эффективность учебно-тренировочной деятельности.

Второй раздел стандарта содержит требования к системам контроля. Устанавливаются обязательные для отражения в техническом задании и другой документации характеристики системы: вид и назначение, область применения, достоверность и глубина контроля, общие требования к аппаратным средствам, виды и типы устройств сопряжения объектов и средств контроля и т.д.

Третий раздел регламентирует порядок разработки системы контроля. Устанавливаются состав и основная последовательность задач, которые должны быть решены для обеспечения взаимодействия объекта и средства контроля в составе системы. К ним относятся:

- научно-техническое обеспечение выбора вида и назначения системы контроля;

- анализ процессов, происходящих в объекте контроля, с целью выявления механизмов возникновения и признаков проявления отклонений от заданных функций в течение времени в заданных условиях деятельности;
- сбор и изучение априорных данных о характерных ошибках и дефектах аналогичных объектов контроля;
- разработка алгоритма контроля;
- разработка требований к объекту контроля и соответствующей технической документации;
- выбор и разработка средств контроля;
- создание документации по системе контроля;
- испытание системы контроля;

Стандарт устанавливает необходимость максимального использования формализованных моделей объектов и методов построения алгоритмов контроля.

Настоящий стандарт устанавливает единые правила педагогической оценки уровня физической, технической и тактической подготовленности спортсменов.

Оценка уровня подготовленности спортсменов осуществляется при: определении квалификации и присвоении спортивного разряд, отбора спортсменов на соревнования и в сборные команды, планировании показателей подготовленности, анализа динамики уровня подготовленности, анализе информации о ходе тренировочного процесса.

Параметры подготовленности спортсменов, в зависимости от характера решаемых педагогических задач, классифицируются по следующим признакам: по характеризующим показателям, по способу выражения, по количеству характеризующих показателей, по применению для оценки.

В зависимости от специфических особенностей вида спорта и условий соревнований и тренировки некоторые группы показателей подготовленности спортсменов могут отсутствовать. При необходимости вводятся дополнительные группы показателей, характерные для конкретного вида спорта.

Оценка уровня подготовленности спортсмена представляют собой последовательность операций, включающую выбор совокупности показателей, определение численных значений этих показателей и сопоставление их с модельными показателями.

Методы определения численных значений показателей подготовленности спортсменов подразделяются на две группы: по способам получения информации; по источникам получения информации;

В зависимости от способа получения информации методы определения численных значений показателей подготовленности спортсменов делятся на: измерительный, регистрационный, визуальный, расчётный.

В зависимости от источника информации методы определения численных значений показателей подготовленности спортсменов делятся на: традиционный, экспертный и экспериментальный.

В основе оценки уровня подготовленности спортсмена лежит сравнение совокупности показателей подготовленности с соответствующей совокупностью показателей модельного образца (совкупностью модельных значений показателей).

Модельным образцом называется достижимая совокупность значений показателей подготовленности идеального спортсмена, принятых для сравнения.

Совкупность модельных значений показателей должна характеризовать идеальную подготовленности спортсмена, в которой могут быть показаны результаты, соответствующие высшим мировым достижениям.

Повышенный интерес к унификации процедур комплексного обследования спортсменов возник в последние 10-20 лет в связи с актуальностью проблемы повышения качества всех видов научно-методической деятельности КНГ и их конечных результатов.

Показатели унификации характеризуют насыщенность типовых программ комплексных обследований спортсменов стандартами, унифицированными и оригинальными составными частями, а так же уровень унификации с другими типовыми программами обследований.

Унификация представляет собой рациональное сокращение числа критериев, признаков, качеств, параметров или показателей спортивной подготовленности одинакового назначения, для установления оптимальных спортивно-педагогических решений.

Наиболее типичными признаками, по которым унифицируются группировки методов оценки спортивной подготовленности, являются признаки: объекта оценки, т.е. вид спорта и спортивная дисциплина, спортивная квалификация, возрастно-половые группы, для оценки которых применяется данный метод; субъект оценки, т.е. характеристический признак того, кто применяет данный метод; тесноты связи метода с объектом (мера опосредования), т.е. характеристика направленности метода непосредственно на оценку свойств специальной подготовленности спортсмена или оценку её побочных свойств; аппарата оценки, характеризующей степень формализации метода и реализующих его процедур; формы выражения оценок, т.е. способ представления итоговых оценок в данном методе; баз сравнения, определяющий источник базовых параметров, используемых в данном методе для сравнения с оцениваемыми параметрами; степени интеграции, характеризующей меру

объединения частных оценок в обобщённые критерии; временные, характеризующие периодичность и этапность оценки.

Типизация методов по признаку «субъект оценки» необходима, так как арсенал применяемых методов зависит от того, кто их использует, т.е. от лица или группы лиц, осуществляющих оценку.

Если оценку осуществляет сам спортсмен, то он применяет индивидуальные методы и критерии оценивания, используя неформализованный аппарат оценивания (эвристические процедуры с нефиксированным алгоритмом, интуицию). Самооценка фиксируется в виде качественных суждений, хотя она формируется с учётом количественной оценки отдельных параметров.

Если оценку осуществляет тренер, то совокупность используемых методов оценки по сравнению с самооценкой спортсмена смещается в сторону усиления в них нормированных и формализованных элементов. Так, тренер стремится построить оценку в показателях соблюдения сроков подготовки, достижения намеченных в тренировочном плане спортивно-технических показателей.

В настоящее время имеется выраженная тенденция использовать в качестве базы сравнения показателей спортивной подготовленности, так называемого уровня мировых достижений, установленные в международной спортивной практике (включая и отечественную практику спорта).

Разделение методов оценки по степени интеграции оценок связано с делением оценок на локальные, комплексные и обобщённые.

Локальные оценки распространяются на единичные показатели спортивной подготовленности. Комплексные показатели образуются путём объединения группы близких по содержанию локальных оценок. Обобщённой является оценка, которая имеет интегральный характер, аккумулирует в себе все основные стороны подготовленности спортсмена и выражает его уровень в целом одним показателем.

Методы оценки спортивной подготовленности по признаку времени осуществления и периодичности оценок делятся на осуществляемые непрерывно и периодически, поэтапно; периодичность оценок не должна входить в противоречие с принципом непрерывного осуществления оценок.

Внедрение данного стандарта в практику работы групп КНГ позволили повысить качество и эффективность комплексной оценки подготовленности спортсменов.

Литература

3. Основы спортивной метрологии. / Зациорский В.М. - М.: ФиС, 1989. – 256 с.

4. Основополагающий стандарт в области комплексного контроля спортивной тренировки. / Смирнов Ю.И. – В кн.: Стандартизация измерений в спорте. – М., 1994, с. 15 –16.
5. Разработка и реализация программ стандартизации комплексного контроля в теории и практике спортивной тренировки. / Смирнов Ю.И. – М.: ФиС, 1991, № 4, с. 27 – 34.

ЗАВИСИМОСТЬ ПОЛОЖИТЕЛЬНЫХ АТАКУЮЩИХ ДЕЙСТВИЙ ГАНДБОЛИСТОВ В НАПАДЕНИИ ОТ ТАКТИЧЕСКОГО РИСУНКА ИГРЫ

Шиловских К.В., Можевитин П.С., Рудаков Е.А.

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение – лицей № 32 г. Белгорода

Одной из наиболее важных составляющих структуры гандбола является тактика. От уровня ее развития во многом зависит успешность выступления команды в соревнованиях.

В основе логически обоснованных тактических построений команды лежит слаженность действий игроков, их взаимопонимание, сочетание индивидуальных и коллективных действий. Многообразие тактических построений – основа успеха в современном гандболе. Важно при этом отметить, что выбор и определение тактического кредо команды во многом зависит от уровня технического мастерства гандболистов, их физической и психологической подготовленности.

Высокий уровень тактической оснащённости позволяет команде рационально использовать свой игровой потенциал, разумно выбирать тактические построения в зависимости от игры конкретного противника и быстро перестраиваться в ходе матча в связи с изменением тактики игры противника, соотношения сил и т.д.

В реальных условиях соревновательной деятельности при относительном равенстве в различных аспектах подготовленности (физической, технической, психологической) успеха добивается команда с более высоким уровнем тактического оснащения.

На современном этапе развития гандбола важнейшей задачей тактики является определение и реализация конкретных путей, средств и способов борьбы, которые более всего соответствуют обстановке в конкретной игре (уровень технико-тактической и физической подготовленности команды противника, состояние своей команды и т.д.). В отличие от стратегии прерогативой тактики является решение задач в отдельном матче.

Тактика гандбола располагает большим арсеналом средств, способов и форм ведения игры. Их эффективное использование возможно только при правильном учете основных факторов, которые реально влияют на процесс данного конкретного матча.

К средствам ведения игры относятся приемы техники. Без овладения техникой процесс игры по существу невозможен. Однако, если техническая подготовка направлена на изучение структуры движений того или иного приема, то тактическая подготовка вооружает гандболиста необходимыми знаниями и умениями целесообразного применения изученных приемов в условиях специально организованной борьбы двух команд.

Основной целью тактической подготовки является изучение различных комбинаций. Под комбинацией следует понимать заранее разученные и согласованные взаимодействия группы или всех игроков команды в пределах конкретной системы, направленные на создание (одному из гандболистов) выгодных условий для атаки ворот. Кроме того, комбинация может быть творчески создана и реализована игроками на основе типовых взаимодействий, их сыгранности и накопленного соревновательного опыта. При проведении заранее изученной комбинации не только не исключается, но и предполагается логическое ее развитие и завершение в зависимости от сложившейся соревновательной обстановки. Комбинации могут применяться как в динамике матча, так и в статические моменты (при введении мяча из-за боковой линии, при перехвате мяча, розыгрыше стандартных положений).

Формой ведения игры называется внешнее проявление содержания действий команды, связанных с решением определенных тактических задач.

Формы ведения игры могут быть активными и пассивными. В зависимости от применения активных и пассивных форм тактика может носить наступательный или оборонительный характер. Необходимо подчеркнуть, что оборонительная тактика может быть как пассивно оборонительной, так и активной. Тот или иной вариант ведения игры выбирается тренером, исходя из обстановки соревнования и реальных возможностей команды.

Таким образом, тактика имеет свою форму, средства и методы. При этом, как уже было отмечено, технические действия являются основными средствами тактики, а их системное использование в рамках определенных тактических построений и определяет методы ведения борьбы.

Основным содержанием игры является двусторонний процесс борьбы, который предполагает комплексный характер стратегических и тактических действий.

Стратегия изучает теорию и практику спортивной борьбы в объеме всего соревнования и с главным соперником, а тактика изучает эти процессы в масштабе одной встречи.

Тесная взаимосвязь между стратегией и тактикой и ведущее положение стратегии объясняется тем, что частный тактический успех, т.е. успех в отдельной встрече, подчинен

решению общей стратегической цели. И в тоже время, достижение одной стратегической цели находится в прямой зависимости от решения тактических задач. Поэтому положение тактики должно соответствовать целям стратегии.

Несомненно, тактика – часть стратегии. Она подчинена стратегии, и ее обслуживает.

К числу первоочередных задач стратегии следует отнести изучение условий и характера основных соревнований, определение способов и форм подготовки при ведении спортивной борьбы. Исходя из этого, важно знать, что стратегия должна определять силы и средства, необходимые для достижения цели, следовательно, и общее стратегическое направление подготовки команды к соревнованиям. Все эти вопросы стратегия изучает в соответствии с закономерностями развития процесса игры, опытом соревновательной борьбы, взглядами и возможностями основных соперников и собственными возможностями.

Разработка конечных целей спортивной борьбы предполагает определение задач, как стратегии, так и тактики. Общие стратегические задачи заключаются в следующем:

- всестороннее изучение стратегии, тактики и техники основных соперников, их психологической и физической подготовленности с учетом соревновательной обстановки и определения на этой основе соотношения сил и собственных возможностей;
- прогнозирование стратегии и тактики, которую вероятнее всего, будут использовать основные соперники в главных соревнованиях и разработка на этой основе контрмоделей игры, применительно к основным соперникам.

Тактические задачи намечают и детализируют пути осуществления стратегических задач, конкретные виды, способы и формы действий, тактические комбинации и отдельные приемы техники, которые гандболист планирует использовать в конкретных игровых ситуациях.

В период участия в соревнованиях главными вопросами стратегии являются:

- основы построения соревновательного режима;
- распределение средств и сил по стратегическим направлениям;
- способы оперативного управления.

На основе изучения закономерностей развития процесса игры, опыта подготовки и участия в соревнованиях, потенциальных возможностей команды, новых средств и способов подготовки и ведения соревновательной борьбы, взглядов и возможностей основных соперников составляется стратегический план. Стратегия исследует условия и характер предстоящих соревнований, способы и формы подготовки к ним, использование средств борьбы, а также основы управления командой в процессе соревнований.

Как уже отмечалось, с помощью тактики решаются задачи ведения борьбы с противником, относящиеся к конкретному матчу. Однако в реальных условиях игровой

деятельности важное место занимают такие факторы, как: прогнозирование подготовки команды, рациональное использование сил в длительных турнирах, полноценное использование всех имеющихся условий и др. Перечисленные выше факторы практически можно отнести к задачам, которые тренер ставит перед командой на различных этапах подготовки. Решение всех этих задач входит в понятие стратегия, определяемое как искусство управления подготовкой и выступлением команды в соревнованиях различного ранга.

С целью более эффективного решения стратегических задач их целесообразно разделить на три уровня:

- перспективные, связанные с определением основных путей развития гандбола в длительном периоде;
- подготовительные, определяющие построение процесса подготовки гандболистов в годичном цикле;
- оперативные, решаемые в процессе управления ходом соревновательной деятельности.

Стратегические задачи реализуются с помощью тактики. Поэтому роль тактики, заключается в выполнении соподчиненных функций по отношению к стратегии.

С учетом основных требований, предъявляемых к гандболу содержанием игры, в тактике гандбола принято выделять два равноценных раздела: тактику нападения и тактику защиты. Тактические действия делятся на индивидуальные, групповые и командные.

Индивидуальные тактические действия основываются на индивидуальной технической подготовленности, тактическом мышлении и образуют технико-тактический арсенал игрока (защитников, нападающих, вратарей).

Высокое индивидуальное технико-тактическое мастерство определяет эффективность групповых и командных тактических действий с учетом использования командой определенных тактических построений в конкретном матче.

Каждая из перечисленных выше групп делится, исходя из форм ведения игры, на виды (например, индивидуальные действия в нападении могут быть действиями игрока без мяча и с мячом). Виды в зависимости от конкретного содержания игровых действий делятся на способы. Способы, имеющие различные особенности выполнения, обуславливают появление вариантов. Например, одним из способов позиционного нападения является система нападения с одним и двумя линейными игроками. В защите могут использоваться варианты зонной и смешанной защиты и т.д.

На современном этапе развития гандбола четко прослеживается тенденция по развитию игры в двух направлениях: универсализации и специализации. Первое направление

предполагает разностороннюю подготовку любого гандболиста, имеется в виду выполнение функций всех игровых амплуа. Второе – высокое профессиональное выполнение функций, связанных непосредственно со своим игровым амплуа. Специализация гандболистов предполагает рассмотреть основные обязанности спортсменов в зависимости от выполняемых ими игровых функций.

В гандболе сформировалось следующее разделение игроков по функциям: крайние нападающие, полусредние, центральные, линейные и вратари. В настоящее время все более отчетливо наблюдается дифференциация и внутри этих функций. Так, например, крайние нападающие все чаще играют не только на своем игровом месте, но и осуществляют входы в глубину обороны противника, выполняя функции линейного игрока, и с успехом взаимодействуют с нападающими второй линии атаки.

Уровень современного гандбола настолько высок, что в настоящее время перед игроками ставятся задачи независимо от выполняемых ими функций. Они должны овладевать арсеналом средств и способов ведения игры, как в нападении, так и в защите. Таким образом, формирование квалифицированного гандболиста проходит по двум взаимосвязанным между собой направлениям: совершенствование в универсальных приемах игры и совершенствование в приемах специфических для выполнения своих функций.

С достаточно высокой степенью уверенности можно говорить, что разделение игроков по функциям никогда не потеряет своего смысла. Однако, полная универсализация гандболистов без распределения их по выполняемым функциям нецелесообразна, т.к. она не учитывает использования морфофункциональных данных игроков, их склонностей и способностей к решению определенных соревновательных задач и т.д. Необходимо также отметить, что рациональное распределение игроков по функциям создает благоприятные условия для более полного раскрытия ими своих возможностей, а, следовательно, и для более эффективного использования каждого игрока в общих интересах коллектива команды. Универсальная подготовка гандболистов является базой для совершенствования технико-тактических приемов и для безболезненной взаимозаменяемости[2].

Литература

1. Агреби Б.М. Оптимизация процесса подготовки гандболистов высокой квалификации путем варьирования скоростных и скоростно-силовых средств воздействия: автореф. дис. канд. пед. наук / Агреби Брагим Бен Мохам-мед; КГИФК. Киев, 1983. 24 с.
2. Амалин М.Е., Шилов А.С. Методика оценки соревновательной деятельности в спортивных играх// Теория и практика физ. культуры. 1980. №9. С. 19-22.
3. Игнатьева В.А. Тренировочные задания по специальной подготовке гандболистов: Метод. разраб. для студ., слушателей ВШТ и фак.повышения квалификации ГЦОЛИФКа/ В.А. Игнатьева,

Н.М. Ганченко, И.Г. Шестаков. – М.: Б.и. ч.1: Упражнения по физической и технической подготовке. – 1992. – 62 с.

ИНФОРМАЦИОННЫХ ТЕХНОЛОГИИ КАК СРЕДСТВО ОПТИМИЗАЦИИ ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА КВАЛИФИЦИРОВАННЫХ БОРЦОВ

Ширшиков Е. О., Габов М. В.

Уральский государственный университет физической культуры

Актуальность: В данной статье рассмотрено применение аппаратно-программных комплексов в учебно-тренировочном процессе спортсменов занимающихся борьбой. В качестве примера приведено обследование одного спортсмена. На основе полученных данных были разработаны методические рекомендации.

Для успешного управления тренировочным процессом необходима такая организация, которая дала бы максимальный эффект при минимальных затратах времени, средств и энергии.

С началом бурного развития компьютерных технологий в конце двадцатого века и проникновением их в различные сферы деятельности человека практически невозможно говорить о полноценном развитии спорта без использования тех широких возможностей, которые представляют современные компьютеры. Высокоскоростные вычислительные машины с мощными базами данных, глобальные компьютерные сети и многофункциональное программное обеспечение создают условия для нового - комплексного подхода к спорту [1]. В этой связи научный поиск и использование в учебно-тренировочном процессе современных информационных технологий создание прикладных программных продуктов и автоматизированных систем, позволяющих оптимизировать управление тренировочным процессом, приобретает особую актуальность,

Цель исследования. Изучить значение использования аппаратно-программных комплексов в учебно-тренировочном процессе спортсменов занимающихся борьбой.

Организация исследования. Исследование проводилось на базе кафедры теории и методики борьбы Уральского государственного университета физической культуры.

Методы исследования. Обобщение передового опыта, анализ научной и научно-методической литературы позволили установить, что в физической культуре и спорте применяют различные методы мониторинга за состоянием атлетов. Одним из доступных и информативных но в то же время мало изученным является аппаратно-программный комплекс «РОФЭС» (Регистратор оценки функционально-эмоционального состояния). Это

высоко информативная скрининг-диагностика в сочетании с магниторезонансным и электропунктурным воздействием, который предназначен для неинвазивного исследования жизненно важных функций человека. [2]

РОФЭС-диагностика, регистратор оценки функционально-эмоционального состояния - метод электропунктурной диагностики, основанный на методах Накатани и Фолля. В 1950 году V. Nakatani установил, что точки акупунктуры проявляют изменчивость по отношению к электрическому току. Он использовал простую схему типа омметра для локализации точек и впоследствии разработал системную диагностику и терапию, основанную на исследовании "баланса меридиана". Диагностика по R. Voll основана на измерении проводимости (в условных единицах) участка меридиана и динамики установления тока в точках акупунктуры. При этом используются слабые постоянные токи (до 15 мкА) и напряжение до 1,5 - 2 В. R.Voll (1973) дал топографическое описание 226 точек классической акупунктуры, отметив при этом, что только 125 из них. При практическом применении он дает возможность получить данные на основе которых тренер-преподаватель корректирует тренировочный процесс с учетом методических рекомендаций.

В АПК «РОФЭС» заложен мощный математический аппарат, обеспечивающий: Тестирование на совместимость по конгруэнтности энергетических портретов: парная, групповая, командная; Графическое построение результатов диагностики и мониторинга по правилам рефлексотерапии; Научно-статистическую обработку расчётных оценок по индивидуальным и групповым признакам внутри программы, с возможностью экспорта в файл Excel для дальнейшей обработки статистическими программами;

Использование метода «РОФЭС» позволяет на основе интегральной картины состояния жизненно важных функций и систем организма давать практические рекомендации по:

- диагностике функционального состояния организма и готовности к максимальной физической деятельности и психологической нагрузке ;
- объёму и характеру тренировочных нагрузок;
- оптимизации индивидуальных планов подготовки и соревнований;
- планированию восстановительных мероприятий;
- оценке уровня здоровья при острых или хронических заболеваниях и травмах.
- назначению индивидуальной медикаментозной терапии и отслеживанию эффекта её воздействия.

В ходе эксперимента, нами был выбран как основной показатель диагностики – адаптационный потенциал (АП) человека (в процентах) – показатель степени гармоничности структур человека, как баланс его внутренних состояний – физиологического и

психического, на предъявляемые требования окружающей среды, показатель готовности выполнения своих жизнедеятельных функций [3].

Результаты и их обсуждение: В процессе опытной работы были получены определенные результаты. Для примера, представим данные обследования и динамику адаптационного потенциала одного спортсмена, в рамках эксперимента магистерской диссертации.



Рисунок 1 – Диаграмма динамики показателей адаптационного потенциала

По результатам долговременного постоянного исследования одного спортсмена, исходя из данных обследования на приборе «РОФЭС» мы выявили следующие закономерности: спортсмен более отзывчив на специальную физическую подготовку и на нагрузку связанную с работой над техникой приемов. Это нам позволяют увидеть обследования от 8 февраля; 17 марта и 4 апреля 2014 года. Так же, на более значительное повышение адаптационного потенциала влияют учебно-тренировочные и соревновательные поединки. В следствии выше сказанного, можно сделать вывод о том, что в учебно-тренировочном процессе данному спортсмену для более продуктивной соревновательной деятельности, нужно больше времени уделять технической подготовке. [4] Тренировочный процесс спортсмена не ограничивается его технической и физической подготовкой, необходимы постоянные беседы и устный опрос. Такие выводы можно сделать, после обследования 25 февраля и 3 марта 2014 года когда с целью эксперимента общение с данным спортсменом было ограничено. По результатам диагностики мы можем увидеть

положительный эффект массажа и физиопроцедур. Двухнедельный курс массажа был назначен спортсмену во время интенсивной подготовки к важным соревнованиям, по результатам обследования мы его можем явно отследить по возрастающим показателям адаптационного потенциала с 4 по 15 февраля 2014 года. К концу предсоревновательной подготовки спортсмена, за день до отъезда на важный турнир был зафиксирован крайне редкий показатель адаптационного потенциала 99%. Это можно объяснить тем, что в процессе подготовки спортсмен соблюдал режим дня, выполнял инструкции тренера и ответственно относился к учебно-тренировочному процессу.

В процессе опытной работы были получены определенные результаты. Разработанные на основе полученных данных индивидуальные методические рекомендации, состоящие в планировании нагрузки и нормировании отдыха, назначенные физиопроцедуры, массаж, собеседование со спортсменом оптимизировали учебно-тренировочного процесс, что в свою очередь отразилось в успешной соревновательной деятельности борца.

Выводы:

- 1) Программно-аппаратный комплекс РОФЭС может быть использован в учебно-тренировочном процессе с целью планирования нагрузки с учетом функционального состояния
- 2) Результат проведенного исследования позволяет повысить эффективность учебно-тренировочного процесса, что выражается повышением адаптационного потенциала

Литература

1. Блеер, А. Н. Организация и аппаратно-методическое обеспечение функционального контроля в современном спорте / А. Н. Блеер, С. Е. Павлов, М. М. Ковылин и др. // Материалы IV-й Всероссийской (с международным участием) научно-практической конференции «Спорт и медицина. Сочи-2013», 19-22 июня 2013 года. – Сочи, 2013. – С. 14.
2. Талалаева, Г. В. Экспресс-диагностика синдрома дезадаптации методом РОФЭС® : учеб.-метод. пособие для пользователей комплексов «РОФЭС» / Г. В. Талалаева, А. И. Корнюхин, И. Г. Лаврик и др. – Екатеринбург : Изд-во АМБ, 2010. – С. 29.
3. Ширшиков, Е. О. Динамика функционального состояния борцов в период соревновательной деятельности / Е. О. Ширшиков, А. И. Пустозеров // Подготовка единоборцев: теория, методика и практика: сборник материалов IV Всероссийской научно-практической конференции; ЧГИФК. – Чайковский : ОТ и ДО, 2014. – С. 144 - 148.
4. Ширшиков, Е. О. Повышение эффективности учебно-тренировочного процесса квалифицированных борцов на основе метода «РОФЭС» / О. Е. Ширшиков // Перспективные исследования в физической культуре, спорте и туризме : материалы международной научно-практической конференции. - Челябинск : Издательский центр ЮУрГУ, 2014. - С. 134 – 138.

Физическая культура и спорт в системе образования

УКРЕПЛЕНИЕ ЗДОРОВЬЯ СТУДЕНТОК С НАРУШЕНИЯМИ В ДЕЯТЕЛЬНОСТИ СЕРДЕЧНО-СОСУДИСТОЙ СИСТЕМЫ СРЕДСТВАМИ ДОЗИРОВАННОЙ ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ ХОДЬБЫ

Балышева Н.В., Скруг Д.А.

Белгородский государственный национальный исследовательский университет

По многочисленным свидетельствам специалистов проблема здоровья подрастающего поколения, и в частности, студенческой молодёжи, становится всё более актуальной в наше время [1, 5, 6, 7]. В числе основных причин данной негативной тенденции большинство авторов указывают ухудшающую экологию и недостаточную двигательную активность.

Авторы, проводившие исследования в области организации занятий физической культурой со студентами СМГ, отмечают, что эффективность занятий с этой категорией студентов во многом зависит от принципов формирования групп и имеющегося арсенала методов контроля за функциональным состоянием организма занимающихся [3]. Наиболее распространенной среди специалистов является точка зрения о целесообразности формирования СМГ по нозологическому принципу, поскольку в этом случае появляется возможность включать упражнения, направленные на профилактику заболеваний того или иного типа [8]. Нами была предпринята попытка формирования СМГ по нозологическому принципу. В частности, была выделена группа студенток с нарушением сердечно-сосудистой системы, что обусловило поиск эффективных для данного контингента занимающихся средств оздоровительной физической культуры.

Анализ специальной литературы позволяет заключить, что большинство авторов наиболее эффективным средством восстановления деятельности сердечно-сосудистой системы считают оздоровительную ходьбу на свежем воздухе. Кроме того, людям с отклонениями в деятельности сердечно-сосудистой системы показаны умеренные физические нагрузки и рекомендованы упражнения, активизирующие кровообращение, в том числе в периферических сосудах, а также упражнения дыхательной гимнастики [4]. Однако в специальной литературе оздоровительная ходьба рассматривается в основном как средство фоновой физической культуры, т.е. с позиции включения её в режим дня. Нами не было обнаружено сведений об использовании оздоровительной ходьбы на свежем воздухе на

занятиях физической культурой со студентами СМГ, имеющими отклонения в деятельности сердечно-сосудистой системы.

Была разработана экспериментальная методика занятий физической культурой со студентками, имеющими заболевания сердечно-сосудистой системы, в основу которой легли занятия дозированной оздоровительной ходьбой на свежем воздухе с постепенным увеличением времени и темпа ходьбы. Кроме того, использовались разновидности ходьбы, такие как: ходьба на носках, на пятках, перекатом с пятки на носок, в полу-приседе, в глубоком приседе, а также ходьба по лестнице и в гору. Помимо этого были разработаны комплексы оздоровительных упражнений, стимулирующих деятельность сердечно-сосудистой системы и нормализующих артериальное давление. Для повышения психо-эмоционального статуса использовались подвижные игры умеренной интенсивности. В заключительной части занятий применяли комплексы дыхательных упражнений по системе А.Н. Стрельниковой.

Для оценки эффективности разработанной методики были сформированы две группы студенток с нарушением сердечно-сосудистой системы: экспериментальная группа (ЭГ) и опытная группа (ОГ). Девушки ЭГ занимались по экспериментальной методике. В ОГ занятия проходили по общей для студентов СМГ программе. Данная программа представляет собой упрощённый вариант Федеральной программы по физической культуре для студентов основной группы здоровья и предназначена для всех студентов с отклонениями в здоровье без учёта их нозологических особенностей. В ЭГ занимались 32 девушки, в ОГ – 36. Возраст студенток составил 17-19 лет. Эксперимент продолжался 4 месяца. Начальное тестирование показало, что, по критериям Стьюдента и Фишера, группы были однородны.

Итоговое тестирование, показало, что в экспериментальной группе произошли улучшения по следующим тестам: рост, вес, окружности талии и бёдер, экскурсия грудной клетки, ЖЕЛ, проба Штанге, становая сила, динамометрия правой и левой кистей рук, координация, наклон вниз с гимнастической скамейки, сгибание разгибание рук в упоре лёжа, проба Ромберга, систолическое давление, степ-тест. При этом достоверные улучшения зафиксированы в показателях становой силы и координации (таблица 1).

В опытной группе улучшения произошли по следующим показателям: рост, вес, окружности талии и бёдер, экскурсия грудной клетки, ЖЕЛ, проба Штанге, становая сила, динамометрия правой и левой кистей рук, координация, наклон вниз с гимнастической скамейки, сгибание разгибание рук в упоре лёжа, проба Ромберга, систолическое давление, степ-тест.

Таблица 1

Оценка физического развития и функционального состояния студенток экспериментальной группы

Показатели		до эксперимента $\bar{x} \pm m$	после эксперимента $\bar{x} \pm m$	разница	p
Рост (см)		166,1 ± 1,3	166,7 ± 1,18	+ 0,6	
Вес (кг)		59,8 ± 2,61	59,6 ± 2,76	- 0,2	
Окружность талии (см)		70,8 ± 2,12	68,9 ± 2,42	- 1,9	
Окружность бедер (см)		96,8 ± 1,81	96,1 ± 2,01	- 0,7	
Окружность груд клетки (см)		88,3 ± 1,88	87,6 ± 2,16	- 0,7	
экскурсия грудной клетки (см)		6,3 ± 0,36	7,3 ± 0,56	+ 1,0	
ЖЕЛ (л)		3,0 ± 0,11	3,1 ± 0,090	+ 0,1	
Проба Штанге (сек)		40,2 ± 4,47	43,6 ± 4,34	+ 3,4	
Проба Генча (сек)		33,0 ± 2,81	30,5 ± 3,74	- 2,5	
Динамометрия	становая	42,8 ± 4,42	68,1 ± 3,70	+ 25,3	0,05
	правая кисть	27,3 ± 2,1	28,5 ± 1,39	+ 1,5	
	левая кисть	24,5 ± 1,64	26,3 ± 0,95	+ 1,8	
Коэффициент координации (по Фирилёвой)		6,9 ± 1,3	4,4 ± 0,36	- 2,5	0,05
Наклон вниз с гимнастической скамейки (см)		9,3 ± 2,12	13,3 ± 1,27	+ 4,0	
Сгибание разгибание рук в упоре лёжа (кол-во раз)		5,2 ± 1,0	5,8 ± 0,91	+ 0,6	
Проба Ромберга (сек)		8,3 ± 1,46	9,5 ± 1,65	+ 1,2	
Давление (мм.рт.ст.)	сист.	113,8 ± 3,94	111,8 ± 3,07	- 2,0	
	диаст.	68,0 ± 2,48	70,4 ± 1,95	+ 2,4	
Ортостатическая проба (уд/мин)	лежа	86,1 ± 4,89	88,5 ± 5,05	+ 2,4	
	стоя	101,7 ± 4,71	109,5 ± 3,27	+ 7,8	
	разница	15,6 ± 4,77	21,0 ± 4,06	+ 5,4	
Проба Руффье-Диксона (уд/мин)	покой	90,0 ± 4,7	91,8 ± 3,84	+ 1,8	
	20 присед.	128,3 ± 5,54	134,5 ± 3,96	+ 6,2	
	через мин.	97,9 ± 3,75	99,3 ± 3,96	+ 1,4	
	условная ед.	11,6 ± 0,95	12,5 ± 0,81	+ 0,9	
Степ-тест (уд/30 сек)	P1	50,9 ± 2,49	46,3 ± 2,60	- 4,6	
	P2	46,6 ± 2,38	41,6 ± 2,51	- 5,0	
	P3	42,8 ± 2,62	39,0 ± 2,58	- 3,8	
	условная ед.	17,3 ± 1,24	19,3 ± 1,48	+ 2,0	

Достоверные изменения зафиксированы в показателях экскурсии грудной клетки, становой силы, динамометрии левой кисти, координации, степ-теста (таблица 2).

Сравнение результатов между группами показало, что в ЭГ зафиксированы более заметные улучшения в показателях веса, окружности бёдер, пробы Штанге, становой силы, координации, гибкости, систолического давления, степ-теста. При этом в ЭГ достоверно больший прирост произошёл в пробе Штанге, а также в показателях становой силы и гибкости. В ОГ более заметные улучшения зафиксированы в показателях роста, окружности талии, экскурсии грудной клетки, ЖЕЛ, динамометрии правой и левой кистей рук, сгибания

разгибания рук в упоре лёжа, пробы Ромберга. Достоверно больший по сравнению с ЭГ прирост произошёл лишь в пробе Ромберга по критерию Фишера.

Таблица 2

Оценка физического развития и функционального состояния студенток опытной группы

Показатели		до эксперимента $\bar{x} \pm m$	после эксперимента $\bar{x} \pm m$	разница	p
Рост (см)		165,5 ± 0,91	166,2 ± 0,89	+ 0,7	
Вес (кг)		57,4 ± 1,39	57,3 ± 1,5	- 0,1	
Окружность талии (см)		68,5 ± 0,84	66,2 ± 64,0	- 2,3	
Окружность бедер (см)		94,3 ± 0,99	94,2 ± 97,0	- 0,1	
Окружность груд клетки (см)		84,8 ± 0,86	84,2 ± 0,96	- 0,6	
экскурсия грудной клетки (см)		4,8 ± 0,27	6,3 ± 0,28	+ 1,5	0,05
ЖЕЛ (л)		2,7 ± 0,09	3,0 ± 0,07	+ 0,3	
Проба Штанге (сек)		49,1 ± 2,98	49,8 ± 2,81	+ 0,7	
Проба Генча (сек)		31,8 ± 1,58	30,9 ± 1,95	- 0,9	
Динамометрия	становая	51,6 ± 2,49	68,8 ± 3,2	+ 17,2	0,05
	правая кисть	25,5 ± 1,3	27,3 ± 1,0	+ 1,8	
	левая кисть	21,1 ± 0,96	25,3 ± 0,85	+ 4,2	0,05
Коэффициент координации (по Фирилёвой)		5,5 ± 0,9	4,0 ± 0,18	- 1,5	0,05
Наклон вниз с гимнастической скамейки (см)		8,7 ± 0,87	9,4 ± 0,87	+ 0,7	
Сгибание разгибание рук в упоре лёжа (кол-во раз)		5,5 ± 0,27	6,8 ± 0,8	+ 1,3	
Проба Ромберга (сек)		10,7 ± 1,5	12,4 ± 1,99	+ 1,7	
Давление (мм.рт.ст.)	сист.	110,8 ± 1,81	110,3 ± 2,11	- 0,5	
	диаст.	70,4 ± 1,17	71,9 ± 1,27	+ 1,5	
Ортостатическая проба (уд/мин)	лежа	77,5 ± 1,99	81,5 ± 2,49	+ 4,0	
	стоя	108,1 ± 3,75	111,4 ± 3,8	+ 3,3	
	разница	30,6 ± 3,18	29,9 ± 3,05	- 0,7	
Проба Руффье-Диксона (уд/мин)	покой	91,4 ± 3,85	92,1 ± 3,8	+ 0,7	
	20 присед.	120,4 ± 3,83	121,5 ± 2,97	+ 1,1	
	через мин.	94,4 ± 2,69	96,8 ± 2,96	+ 2,4	
	условная ед.	10,6 ± 0,83	11,0 ± 0,77	+ 0,4	
Степ-тест (уд/30 сек)	P1	49,5 ± 1,63	45,5 ± 1,45	- 4,0	
	P2	45,2 ± 1,28	41,4 ± 1,26	- 3,8	
	P3	44,8 ± 1,41	39,8 ± 1,36	- 5,0	0,05
	условная ед.	16,8 ± 0,51	18,9 ± 0,71	+ 2,1	0,05

В результате анализа полученных данных можно сделать вывод о том, что предложенная методика оказывает положительное влияние на общее физическое развитие студенток с нарушением деятельности сердечно-сосудистой системы, способствует повышению их силовых и координационных способностей, а также улучшает деятельность сердечно-сосудистой системы, о чём свидетельствуют улучшения в показателях пробы Штанге, степ-теста, артериального систолического давления. На наш взгляд, есть основания ожидать, что занятия дозированной оздоровительной ходьбой в течение года приведут к

более ощутимым положительным сдвигам в функциональном состоянии студенток с нарушением сердечно-сосудистой системы.

Литература

1. Аксёнова, О.Э. Содержание и организация адаптивной физической культуры в профессиональной подготовке студентов высшего учебного заведения: уч.-метод. пособие / О.Э. Аксёнова. – СПб: Изд-во СПбГАФК им. П.Ф. Лесгафта, 2003. – 88 с.
2. Горелов, А.А. Анализ показателей здоровья студентов специальной медицинской группы / А.А. Горелов, О.Г. Румба, В.Л. Кондаков // Научные проблемы гуманитарных исследований: науч.-теоретич. журнал. – Пенза: Изд-во ПГТУ, 2008, вып. 6, с. 28 – 33.
3. Гришина, Г.А. Влияние целенаправленных физических упражнений на функциональные возможности организма и профилактику заболеваний студенток СМГ: дис. ... канд. пед. наук: 13.00.04 / Гришина Галина Александровна. – Улан-Удэ, 2005. – 180 с.
4. Имнаев, Ш.А. Методика обучения рациональному дыханию в процессе физического воспитания студенток специальной медицинской группы: дис. ... канд. пед. наук: 13.00.04 / Имнаев Шабан Абдула-Оглы. – Волгоград, 2002. – с. 4 – 5.
5. Лутонин, А.Ю. Основные подходы к формированию специальных медицинских групп / А.Ю. Лутонин, В.Д. Прошляков, М.М. Лапкин, А.В. Иванов // Адаптивная физическая культура: науч.-теоретич. журнал. – СПб: Изд-во СПбГАФК им. П.Ф. Лесгафта, 2002, вып. 2 (10). – с. 14 – 17.
6. Маркевич, О.П. Морфофункциональные показатели студенток специального отделения, распределенных по группам наиболее часто встречающихся заболеваний / О.П. Маркевич, В.А. Медведев // Адаптивная физическая культура: науч.-теоретич. журнал. – СПб: Изд-во СПбГАФК им. П.Ф. Лесгафта. – 2004. – вып. 1 (17). – с. 2 – 5.
7. Сивас, Н.В. Физическое воспитание студентов, имеющих отклонения в состоянии здоровья // Н.В. Сивас, С.П. Евсеев, Д.Н. Давиденко, С.С. Крючек // Адаптивная физическая культура: науч.-теоретич. журнал. – СПб: Изд-во СПбГАФК им. П.Ф. Лесгафта, 2002, вып. 1 (9). – с. 14 – 15.
8. Федякин, А.А. Организация занятий по физическому воспитанию студентов специального отделения ВУЗа / А.А. Федякин, Ю.А. Тумасян, Л.К. Федякина // Адаптивная физическая культура: науч.-теоретич. журнал. – СПб: Изд-во СПбГУФК им. П.Ф. Лесгафта, 2005, вып. 3 (23). – с. 25 – 28.

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ В СТУДЕНЧЕСКОЙ СРЕДЕ

Барaboшкина А.А., Ткаченко Е.Д., Аникина Д.В., Исмиянов В.В.

Иркутский государственный университет путей сообщения

На современном этапе развития общества особое значение приобретает физическая культура. Ведь благодаря спорту у молодежи вырабатывается сила воли, настойчивость,

ответственность, коммуникабельность, что в дальнейшем поможет им во взрослой жизни правильнее подходить к тем или иным ситуациям. Весьма актуальна проблема сохранения и укрепления здоровья подрастающего поколения с помощью привлечения студентов к регулярным занятиям физической культурой и спортом. Необходимо создание в вузах максимальных условий для формирования ценностного отношения у студенческой молодежи к своему здоровью, к физической культуре за счет расширения знаний по правильному питанию, гигиене тела, освоению понятий о тренировочных нагрузках и эффективном тренировочном процессе [1].

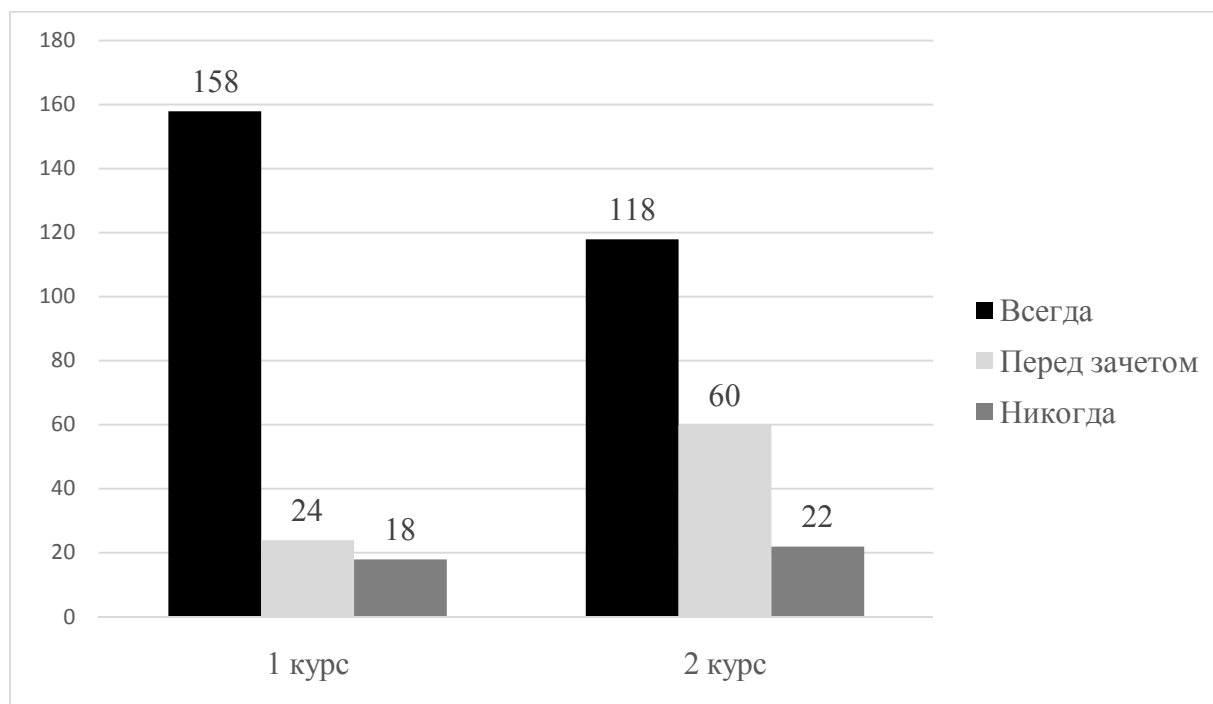
Физическая культура – это и есть та учебная дисциплина, которая включает в себя знания, столь необходимые российской молодежи [2]. Она необходима в вузах хотя бы и для разбавления умственного труда физическим, чтобы не происходило переутомления в молодых организмах, ведь умственная деятельность отнимает много сил, несмотря на физическую пассивность.

Цель исследования: На основе исследований выявить актуальность занятий физической культурой и спортом, учитывая характер будущей профессиональной деятельности студентов.

- Задачи:** 1. Выявить динамику посещения занятий по физической культуре и спорту.
2. Выяснить занимаются ли студенты ИрГУПСом спортом помимо занятий в ВУЗе.
3. Понять мотив занятий физической культуры студентов в университете.

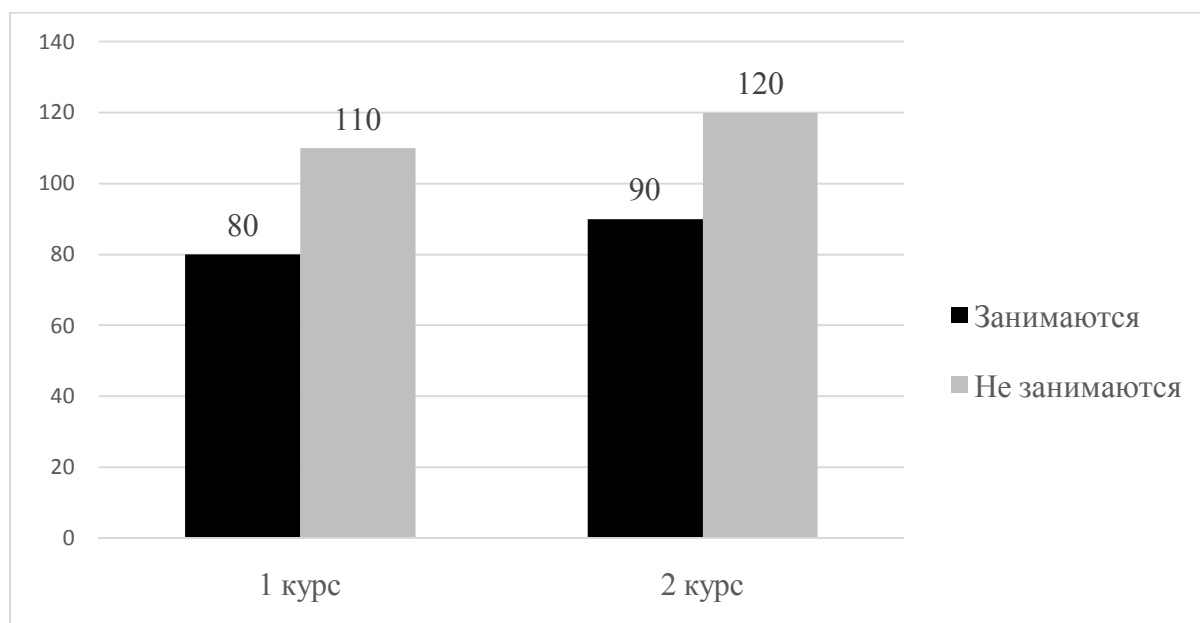
Организация и методы исследования: В Иркутском государственном университете путей сообщения (ИрГУПС) было проведено тестирование среди студентов специальности «Таможенное дело» первого и второго курсов (n=400). Исследования проводились с сентября 2014 по май 2015 года.

Результаты исследования и их обсуждения: Для привлечения молодежи, в городах проводятся различные массовые мероприятия, так или иначе связанные со спортом, что помогает подросткам и студентам выбрать для себя оптимально подходящий вид спорта.



**Рис. 1. Посещаемость занятий физической культуры студентов 1 и 2 курсов
(n=400) ИрГУПС, 2014-2015гг.**

Проведя опрос среди студентов 1 и 2 курса специальности «Таможенное дело» ИрГУПС, мы сделали вывод, что первокурсники посещают занятия физической культуры на 25 % чаще, чем студенты 2 курса. Рассмотрев динамику посещаемости можно понять, что основная часть студентов и 1 и 2 курсов ходят на занятия в университете всегда, причиной этого служит любовь к этому предмету. (рис.1).



**Рис. 2. Занятие спортом вне университета среди студентов 1 и 2 курсов
(n=400) ИрГУПС, 2014-2015гг.**

Следующий вопрос «Занимаетесь ли вы каким-либо спортом помимо занятий в университете?» показал, что профессионально занимаются спортом значительная часть молодежи (а именно 160 человек). Среди них наиболее популярными видами спорта стали: плавание (33 человека), тяжелая атлетика (28 человек), футбол (29 человек), вольная борьба (30 человек), легкая атлетика (19 человек), лыжный спорт (38 человек). (рис.2).

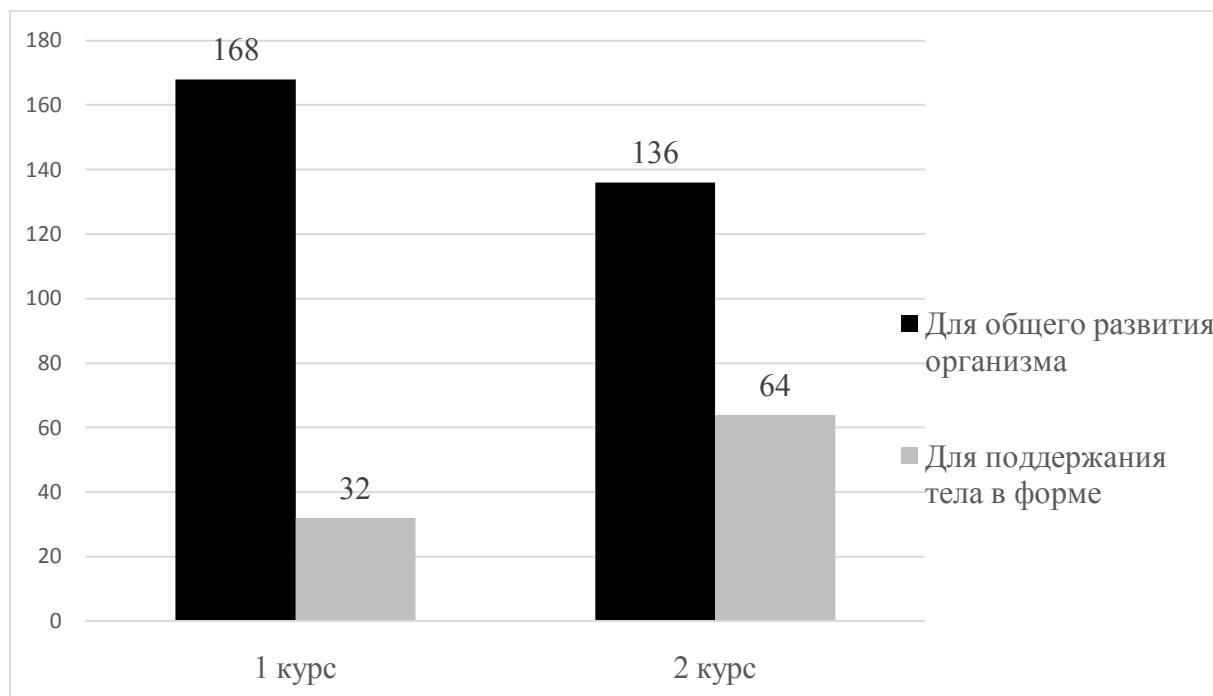


Рис. 3. Цели занятий физической культурой в вузе среди студентов 1 и 2 курсов (n=400) ИрГУПС, 2014-2015гг.

По результатам тестирования выявлено (рис.3), что большая часть второкурсников и первокурсников посещают занятия физической культурой для общего развития организма (подразумевая под этим укрепление и сохранение здоровья, а также закаливание организма), но помимо этого студенты также не забывают о своей физической форме, не малая часть учащихся признались, что на занятия физической культуры ходят для того, чтобы иметь красивое тело. По результатам данного исследования можно смело сделать вывод, что спорт довольно популярен среди молодежи в университете. Так, многие молодые люди занимаются им не ради, например, получения зачета, а ради поддержания своей физической подготовленности, ясно понимая всю полезность физической активности.

Вывод: Занятия физической культурой необходимы студенту во время его обучения. Благодаря спорту он стимулирует свое физическое развитие и вырабатывает силу воли. После проведения всех исследований на тему «Физическая культура и спорт в студенческой среде», мы выявили, что вопреки всему основная часть студентов все же занимается спортом и любит его. Благодаря статистике было выяснено, что с каждым годом молодые люди и

девушки все больше посвящают свое время спорту и всему, что с ним связано, а это несомненно радует.

Литература

1. Федеральный закон РФ от 4 декабря 2007 г., N329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации».– С. 56-57
2. Гогонов Е.Н., Горбунов Г.Д. Психология физической культуры и спорта. Учебник для студентов учреждений высшего образования. 2-е изд., испр. и доп. /Е.Н.Гогонов, Г.Д. Горбунов// Издательство: Academia, 2014. – С. 37-39.

НЕКОТОРЫЕ ПОКАЗАТЕЛИ ФУНКЦИОНАЛЬНОГО СОСТОЯНИЯ СТУДЕНТОВ СПЕЦИАЛЬНОГО УЧЕБНОГО ОТДЕЛЕНИЯ В ДИНАМИКЕ

Бондарь Е.А., Амельченко И.А., Тулинова Н.А.

Белгородский государственный технологический университет им. В.Г. Шухова

Функциональное состояние организма является одним из важных показателей физической работоспособности и здоровья человека. Понятно, что на специальном учебном отделении вуза показатели функционального состояния у студентов снижены. Это связано с наличием у студентов различных хронических заболеваний, отягощенных освобождением от физкультуры в течение почти всего периода обучения в средней школе. Вместе с тем, правильно организованные занятия физической культурой являются единственным эффективным и надежным средством компенсации возникающих в организме нарушений и поддержания его резервных возможностей. Это объясняется тем, что физическая активность может нормализующее действовать практически на все органы и системы организма [3].

В Белгородском государственном технологическом университете им. В.Г. Шухова (БГТУ им. В.Г. Шухова) на специальном учебном отделении ежегодно проводится тестирование студентов по определению их функционального состояния. Определяется жизненная емкость легких (ЖЕЛ); проба Генчи и функциональная проба [1].

Жизненная емкость легких показывает общее количество воздуха, которое может быть воспринято легкими после глубокого вдоха с последующим полным выдохом. Проба Генчи заключается в определении устойчивости организма к гипоксии, а именно задержке дыхания после выдоха. Функциональная проба позволяет определить реакцию сердечно-сосудистой системы на стандартную нагрузку в 20 приседаний за 30 сек. Проба заключается в двукратном измерении пульса: первый раз до нагрузки, второй раз – сразу после 20

приседаний. Пульс измеряется за 15 сек, затем подсчитывалась величина его прироста в процентах.

Определение функционального состояния студентов проводится дважды – в сентябре и конце апреля. Каждый студент оперативно знакомился со своими показателями. На методико-практических занятиях по теме "Самоконтроль при занятиях физической культурой" проводится обучение студентов самостоятельному проведению тестирования. Такое обучение дает возможность студентам систематически самостоятельно оценивать свое функциональное состояние. Особенно это важно проводить после перенесенного заболевания, до и после экзаменационной сессии.

В таблице 1 приведены показатели функционального состояния у юношей специального учебного отделения БГТУ им. В.Г. Шухова.

Таблица 1

Сравнительные показатели функционального состояния студентов специального учебного отделения, юноши

№ пп	Курсы	n	Функциональная проба (%) $M \pm m$	Жизненная емкость легких (ЖЕЛ, л) $M \pm m$	Проба Генчи (сек) $M \pm m$
1.	1 курс осень 2014 весна 2015	40 35	$67,5 \pm 3,5$ $53,2 \pm 2,8$	$3,5 \pm 0,19$ $3,7 \pm 0,2$	$35,7 \pm 5,5$ $39,8 \pm 5,7$
2.	2 курс осень 2014 весна 2015	38 11	$64,8 \pm 7,6$ $59,3 \pm 6,9$	$3,4 \pm 0,12$ $2,6 \pm 0,1$	$35,9 \pm 2,2$ $35,7 \pm 2,1$
3.	3 курс осень 2014 весна 2015	47 42	$63,2 \pm 7,3$ $51,1 \pm 7,0$	$3,6 \pm 0,1$ $3,7 \pm 0,1$	$39,1 \pm 1,0$ $36,4 \pm 0,9$
	Средние показатели: осень 2014 весна 2015	125 88	$65,2 \pm 1,8$ $54,5 \pm 1,2$	$3,5 \pm 0,08$ $3,3 \pm 0,05$	$36,9 \pm 1,4$ $37,3 \pm 1,3$

В конце учебного года средние показатели функциональной пробы у юношей выросли, но незначительно. Только на третьем курсе разрыв с первым был выше - 67,5% осенью и 51,1% весной. Незначительны также различия в показателях ЖЕЛ: осенью – 3,5 л; весной – 3,3 л (снижение наблюдалось на 2 курсе) и пробы Генчи, осенью – 36,9сек; весной – 37,3 сек. На 1 курсе в этой пробе весной результат был выше – 35,7 и 39,8 сек соответственно.

Результаты функциональных проб у девушек приведены в таблице 2.

Таблица 2

Сравнительные показатели функционального состояния студентов специального учебного отделения, девушки

№ пп	Курсы	n	Функциональная проба (%) $M \pm m$	Жизненная емкость легких (ЖЕЛ, л) $M \pm m$	Проба Генчи $M \pm m$
1.	1 курс осень 2014	76	$70,7 \pm 0,93$	$2,58 \pm 0,01$	$33,4 \pm 0,2$
	весна 2015	72	$48,0 \pm 0,52$	$2,8 \pm 0,02$	$33,5 \pm 0,2$
2.	2 курс осень 2014	60	$67,3 \pm 1,53$	$2,6 \pm 0,01$	$32,9 \pm 0,4$
	весна 2015	79	$59,3 \pm 1,3$	$2,5 \pm 0,01$	$32,86 \pm 0,3$
3.	3 курс осень 2014	32	$78,4 \pm 1,7$	$2,69 \pm 0,02$	$31,7 \pm 1,3$
	весна 2015	39	$56,2 \pm 1,5$	$2,8 \pm 0,03$	$26,6 \pm 1,1$
	Средние показатели осень 2014	168	$72,1 \pm 0,1$	$2,6 \pm 0,01$	$32,7 \pm 0,02$
	весна 2015	190	$54,5 \pm 0,05$	$2,7 \pm 0,01$	$30,9 \pm 0,01$

У девушек (табл.2) функциональная проба улучшилась весной на первом курсе, по сравнению со 2 и 3 курсами. Показатели ЖЕЛ были выше на первом и третьем курсах. Проба Генчи практически одинакова у первого и второго курсов.

Приведенные в таблицах 1 и 2 некоторые показатели функционального состояния свидетельствуют о том, что у студентов 1-3 курсов весной незначительно снижается потенциал. Весной, как правило, увеличивается количество простудных и вирусных заболеваний, накапливается умственное утомление. По видимому, динамику функционального состояния студентов целесообразней проверять в начале весеннего семестра. Это позволит скорректировать программу и включить в практические занятия упражнения, улучшающие функциональное состояние ослабленных студентов.

В заключении можно отметить, что в практической работе важно применять индивидуальный подход и учитывать основные принципы занятий физическими упражнениями с ослабленными студентами. Для этого в учебные занятия необходимо включать упражнения оздоровительной направленности; планировать нагрузку, соответствующую функциональному состоянию студентов; нацеливать студентов на усиление мотивации к занятиям для достижения результативности; обучать простейшим методикам психической саморегуляции. Всю работу со студентами желательно проводить комплексно, воздействуя разнообразными средствами физической культуры, которые положительно воздействуют на функциональное состояние, физическую подготовленность и психическое состояние. На комплексном подходе основано разработанное нами учебное пособие «Физическая культура студентов в специальном отделении технического вуза» [2].

Оно позволяет последовательно знакомиться с основными техниками и методиками занятий физической культурой с учетом индивидуальных особенностей состояния здоровья.

Литература

1. Барабаш Н.А. Оцените свое здоровье сами /Н.А. Барабаш, В.И. Шапошникова. – М.: Питер, 2003. – С. 86-90.
2. Крамской С.И. Физическая культура студентов в специальном отделении технического вуза. Учеб. пособие / С.И. Крамской, Е.А. Бондарь, И.А. Амельченко, И.В. Куликова. – Белгород: БГТУ им. Шухова, 2013, - 172 с.
3. Менхин Ю.В. Оздоровительная гимнастика: теория и методика /Ю.В. Менхин, А.В. Менхин. – Ростов-на-Дону: Феникс, 2002. – С. 21-22.

НЕОБХОДИМЫЙ УРОВЕНЬ ОСНОВНЫХ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ АБИТУРИЕНТА ЛЕТНЫХ УЧЕБНЫХ ЗАВЕДЕНИЙ

Волкова Л.М., Голубев А.А.

Санкт-Петербургский государственный университет гражданской авиации

Введение. Абитуриенты летных училищ, как правило, знают, что самое сложное при поступлении в учебное заведение – это прохождение комиссии профессиональной направленности. Эта комиссия оценивает состояние здоровья молодых людей, их физическую подготовленность и проводит психологическое обследование. Именно на "медицине" и на "физической культуре" отсеивается более половины поступающих [2].

По статистике с каждым годом увеличивается пассажиропоток, растет количество рейсов, а за все в полете отвечает пилот, он — главный человек на воздушном судне, он отвечает за безопасность полета.

Из анализа специальной литературы [1,3,4] следует, что около 70% авиационных происшествий можно было бы предотвратить правильными и своевременными действиями авиационного персонала. Катастрофы самолетов последнего поколения высветили недостаточное понимание взаимодействия человека с автоматическими системами управления самолетом. Неумение своевременно распознать отказы и неисправности, неглубокие знания законов динамики полета и навыков ручного пилотирования явились причинами авиационных происшествий. Техническая реконструкция гражданской авиации продолжается. В связи с этим существенно изменяются содержание и сущность труда членов летных экипажей в сторону операторской деятельности. Член летного экипажа современного гражданского воздушного судна должен быть всесторонне образованным

инженером и обладать хорошей физической работоспособностью. Уникальность труда членов летных экипажей воздушных судов гражданской авиации заключается в многофункциональности и принятии решения в условиях жесткого лимита времени. Автоматика существенно упрощает работу пилотов – моторные действия, восприятие и переработку информации, но при этом совершенно не влияет на принятие решений: на выбор стратегии, тактики и конкретных действий. А на это, хотя и опосредованно, влияет именно уровень физической работоспособности пилота. Именно поэтому в летные заведения на специальности пилота принимаются абитуриенты, выполнившие нормативы по физической подготовленности.

На кафедре физической и психофизиологической подготовки Санкт-Петербургского государственного университета гражданской авиации (СПбГУ ГА) были разработаны требования по физической подготовленности, предъявляемые к поступающим на обучение в ФГБОУ ВПО СПбГУ ГА по специальности «Эксплуатация воздушных судов и организация воздушного движения» по направлению подготовки бакалавров «Аэронавигация» (табл. 1,2).

Таблица 1.

Тесты и нормативы по физической подготовленности для абитуриентов, поступающих на обучение в ФГБОУ ВПО СПбГУ ГА (для лиц мужского пола)

Оценочные баллы	Бег на 1000 м	Бег на 100 м	Подтягивание
0	Не выполнил норматив	Не выполнил норматив	Не выполнил норматив
1	3 мин 45с	13,9с	9–11 раз
2	3 мин 30с	13,4с	12 раз и более
3	3 мин 15с	12,9с	—
4	Разряд	—	—

Таблица 2.

Тесты и нормативы по физической подготовленности для абитуриентов, поступающих на обучение в ФГБОУ ВПО СПбГУ ГА (для лиц женского пола)

Оценочные баллы	Бег на 1000 м	Бег на 100 м	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу
0	Не выполнила норматив	Не выполнила норматив	Не выполнила норматив
1	4 мин 35с	16,5с	10 раз
2	4 мин 15с	16,0с	13 раз
3	4 мин 05с	15,0с	—
4	Разряд	—	—

По результатам проверки физической подготовленности абитуриент может быть:

- **рекомендован к обучению**, если сумма баллов, набранных при выполнении трех физических упражнений, составляет не менее 5-ти;
- **условно рекомендован к обучению**, если сумма баллов составляет 4;
- **не рекомендован к обучению**, если сумма баллов составляет менее 4-х.

Заключение. Хороший уровень физической подготовленности позволяет не только отлично справляться с заданиями на занятиях физической культуры, но и очень актуален для подготовки пилотов, это значительно повышает качество и эффективность освоения курса учебно-летной подготовки. Студенты, будущие пилоты, с высокими показателями физической и психофизиологической готовности значительно опережают своих коллег по времени и качеству освоения техники пилотирования, они проявляют готовность к выполнению более сложных заданий.

Современное развитие авиационной техники, внедрение автоматизированных систем, увеличение числа совершенных приборов на борту самолета и другие факторы не только приводят к улучшению условий труда летчиков, но и делают этот труд более интеллектуальным. В то же время совершенствование техники предъявляет повышенные требования, как к специальным знаниям, так и к физической и психофизиологической подготовке летного состава. Эти требования обуславливаются также и целым рядом неблагоприятных факторов, действующих на организм летчика во время полета: перегрузки, возможная гипоксия, шум, большой поток информации, который поступает в полете, острый дефицит времени для принятия решения, повышенное нервно-психическое напряжение, связанное с ответственностью за принятие решения и т.п.

Все это настоятельно требует не только улучшения качества технической и теоретической подготовки летного состава, но и повышения требований к уровню физических и психофизиологических возможностей специалистов гражданской авиации. Исходный высокий уровень функционирования всех систем организма является важной базой для формирования специальных адаптационных механизмов, обеспечивающих устойчивость организма к неблагоприятным факторам полета, что в значительной степени определяет эффективность летной деятельности, обеспечивает надежность работы инженерно-технического состава.

Литература

1. Горелов А.А., Макаров Р.Н., Марищук В.Л., Стрелец В.Г. Физическая подготовка летного состава военной авиации // Вестник МНАПЧАК № 1 (10). - 2003. - С. 17 - 42.

2. Макаров Р.Н., Евдокимов В.И., Щербина Ю.В. и др. Психодиагностика и коррекция профессионального здоровья операторов особо сложных систем управления: Учебное пособие. - М.: МАКЧАК, 2000. - 237 с.
3. Слугачев Е.М. Развитие оперативной памяти у студентов Академии гражданской авиации операторского профиля средствами профессионально-прикладной физической подготовки: Дис. ... канд. пед. наук: 13.00.04: СПб., 2003. - 179 с.
4. Толстов А.В. Средства и методы специальной физической подготовки летчиков истребительной авиации на основе модельных характеристик физического состояния с целью повышения устойчивости к пилотажным перегрузкам: дис. ... канд. пед. наук / А.В. Толстов. - М., 2000. - 130 с.

К ПРОБЛЕМАМ ПОСТРОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРОЦЕССА ПО ФИЗИЧЕСКОМУ ВОСПИТАНИЮ СТУДЕНТОВ ПЕДАГОГИЧЕСКОГО КОЛЛЕДЖА В РАМКАХ ТРЕБОВАНИЙ ФГОС ТРЕТЬЕГО ПОКОЛЕНИЯ

Дубина Л.А., Трушинская Ю.Н.

*Областное государственное автономное профессиональное образовательное учреждение
«Белгородский педагогический колледж»*

В Федеральной целевой программе «Развитие физической культуры и спорта в Российской Федерации на 2005-2015г.г.» физическая культура и спорт рассматриваются как важнейшие факторы обеспечения безопасности и стабильности развития государства, как основные средства поддержания уровня здоровья и физической работоспособности граждан и как действенные методы в профилактике негативных явлений в молодежной среде, связанных с курением, алкоголизацией и наркоманией. Содержание образования в государственных образовательных учреждениях в области физической культуры и спорта должно отвечать требованиям приоритетности в развитии массового спорта, оздоровительно-профилактической лечебной физической культуры.

Принципиальным отличием новых стандартов от стандартов первого и второго поколения является ориентация не на содержание образования, а на требования к выпускникам на «выходе», сформулированные в виде компетенций – общих и профессиональных.

В результате освоения дисциплины обучающийся должен уметь:

использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;

знать: о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;

основы здорового образа жизни.

В ФГОС третьего поколения, «Программа по физической культуре в учреждениях среднего звена», предусматривает проведение в основном практических занятий, при этом студент должен владеть большим объемом теоретических знаний. Вследствие этого встает проблема, как в условиях практических занятий дать студенту теоретическую подготовку. Еще одна проблема, которую следует решить в процессе преподавания физической культуры – это увеличение часов для самостоятельной работы, которая равна по часам аудиторной работы.

Разрешение этих проблем следует решать в поисках современных технологий преподавания данной дисциплины.

Вследствие новых тенденций в образовании в области развития физической культуры поставлены задачи, решение которых зависит от разработки и обоснования инновационных технологий, механизмов их внедрения в практику. Модернизация образования предполагает реализацию принципа вариативности программ по физической культуре, использование в физическом воспитании научно-технологических достижений спортивной культуры, что, дает возможность выявить неиспользованные резервы для укрепления здоровья, гармоничного развития, повышения умственной и физической активности подрастающего поколения.

Эффективность учебного процесса зависит от факторов тесно связанных между собой, а именно:

1) от организации планирования и управления, как всем учебным процессом, так и процессом познавательной деятельности;

2) от регулирования, контроля и корректирования всего учебного процесса и процесса познавательной деятельности.

Каждый вид учебной деятельности и подготовленности студентов выполняет определенные функции, которые имеют в принципе, единую цель и построены по общей схеме: планирование – управление – регулирование – контроль – корректирование.

Для более разумного управления учебным процессом в целом и процессом познавательной деятельности в частности целесообразно применять системно-структурный подход.

И. Кант писал: «Именно от структуры системы главным образом и зависят суждения о ее единстве и основательности».

Структура учебного процесса, представленная рабочей программой, может состоять из трех разделов.

1. Теоретический раздел – возможность введение теоретического материала в практические занятия.

Могут рассматриваться следующие темы:

- ФК в общекультурной и профессиональной подготовленности студента;
- Основы ЗОЖ студентов;
- Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями;
- Средства ФК в регулировании работоспособности;
- Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями;
- Профессионально-прикладная физическая подготовка

Выбор тем напрямую зависит рабочей программы применительно к профессиональной подготовке.

2. Практический раздел – предполагает методико-практические и учебно-тренировочные занятия.

Темы методико-практических занятий:

- Методы самоконтроля состояния здоровья и физического развития;
- Методы самоконтроля функциональной, физической и психофизической подготовленности;
- Методы оценки и коррекции осанки и телосложения;
- Основные методики самомассажа;
- Методика составления и проведения занятий;
- Методика составления индивидуальной программы здоровья.

Учебно-тренировочные занятия предполагают:

- обучение технике двигательным действиям в различных видах спорта, в соответствии с рабочей программой.

Выбор тем разделов напрямую зависит от рабочей программы применительно к профессиональной подготовке студентов.

3. Контроль.

Предполагает определение входного, промежуточного и конечного уровня физической подготовленности по контрольным нормативам и тестам, которые определены программными требованиями.

Но не следует забывать о индивидуально-дифференцированном подходе в физическом воспитании студентов, которое напрямую влияет на успеваемость студентов.

Задача преподавателя состоит в том, чтобы выявить индивидуальные особенности каждого занимающегося, определить его интересы и наклонности и создать положительные мотивации к учебным занятиям.

Дифференцированный подход предполагает распределение студентов по группам подготовленности, как в познавательной, так и в физической деятельности. Дифференцирование происходит, как правило, после приема контрольных нормативов с применением шкалы градации оценки с перспективной зоной развития (шкала может быть разработана учебным заведением с учетом профессиональной подготовки).

Принцип действия шкалы градации должен состоять в том, чтобы студентов после приема контрольных нормативов по результатам всех своих показателей по физической и психофизической подготовленности относят в одну из четырех групп – слабую, среднюю, сильную и сильнейшую. Студенты определяют свою группу по отдельным показателям, учитывая уровень подготовленности. Каждый результат оценивается в баллах (от 1 до 5). Шкала градации оценки позволит преподавателям просматривать границы уровней подготовленности студентов, а также контролировать составляющие части процесса обучения, «абсолютную успешность».

Что позволит сблизить объективные требования учебной программы с функциональными возможностями студентов, и тем самым создать им оптимальные условия. В результате применения индивидуально дифференцированного подхода у студентов появляется интерес к учебным занятиям, а также формируются положительные мотивации, появляется психологическая уверенность в своих силах.

Неотъемлемой частью индивидуального подхода является дневник самоконтроля студента. Дневник отражает выполнение рабочей программы, включающий в себя все разделы программы. Каждый раздел имеет свою цель и задачи, но их объединяет главная цель, направленная на формирование физической культуры личности посредством интеллектуального, духовного и физического развития. Еще одну задачу может решать дневник самоконтроля студента – это контроль за самостоятельной работой студентов.

Ведение дневника самоконтроля студентов способствует:

- 1) приобретение системности знания;
- 2) формирование навыков и умений;
- 3) развитию аналитико-синтетической деятельности;
- 4) межэтапной и поэтапной корректировке с внесением поправок по ходу процесса обучения;
- 5) критической проверке результатов учебной деятельности студентов путем составления индивидуальной программы здоровья;

6) развитию творческого и критического мышления;

7) формированию самосознания студента с выработкой положительных мотиваций, способствующих проявлению интереса к данному предмету;

8) более четкой организации планирования и управления учебным процессом в целом и в частности процессом познавательной деятельности.

Использование системно-структурного подхода в образовании предполагает принципиальные изменения в организации учебного процесса, в управлении им, в деятельности преподавателей, в способах оценивания образовательных результатов студентов по сравнению с учебным процессом, основанным на концепции «усвоения знаний». Основной ценностью становится не усвоение суммы сведений, а освоение студентами таких умений, которые позволяли бы им определять свои цели, принимать решения и действовать в типичных и нестандартных ситуациях.

Принципиально изменяется и позиция преподавателя, который перестаёт быть вместе с учебником носителем «объективного знания», пытаясь передать студенту. Главной задачей становится мотивировать студентов на проявление инициативы и самостоятельности, путем организации самостоятельной деятельности студентов, в которой каждый мог бы реализовать свои способности и интересы. Фактически создаются условия, «развивающей среды», в которой становится возможной выработка каждым студентом на уровне развития его интеллектуальных и прочих способностей определённых компетенций, в процессе реализации им своих интересов и желаний, в процессе приложения усилий, взятия на себя ответственности и осуществления действий в направлении поставленных целей.

Вследствие этого учебный процесс должен быть построен следующим образом:

- учебные занятия необходимо строить на принципах обучения, в которых должна соблюдаться методическая направленность, регулирующая посильность нагрузки с постепенным ее увеличением, как в занятии, так и в поэтапной подготовке студентов;

- на учебных занятиях необходимо осуществлять дидактические функции, направленные как на воспитание психических, волевых, физических качеств и свойств личности, так и на приобретение системности знания, развития критического мышления студента с формированием его навыков и умений, с помощью которых можно будет применить все накопленное на практике.

Концепция учебного процесса будет эффективной при условии соблюдения и выполнения следующих положений и требований.

1. Правильно выбранное направление, основанное на научном подходе, способствующее успеху учебного процесса в целом и процесса обучения в частности.

2. Четко сформулированные и обозначенные как общие, так и частные цели и

задачи предмета, поэтапное приобретение системных знаний, формирование умений и навыков.

3. Наличие метопредметных и межпредметных связей, обусловленных принципом всеобщей связи явлений.

4. Разработка и применения в процессе обучения методического пособия.

5. Разработка и применение рабочих и обучающих программ, их структур и моделей.

6. Создание и применение различных методических разработок, рекомендаций, указаний и учебных пособий, способствующих совершенствованию учебного процесса и процесса обучения.

7. Разработка и применение многоступенчатой системы формирования активной сознательной и творческого критического мышления студента.

8. Разработка и применение многоступенчатой системы контроля, качества подготовленности студента.

9. Применение в процессе обучения индивидуального и индивидуально-дифференцированного подхода к студенту.

Литература

1. Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» - М.: «Омега-Л», 2013.- 134с. (Законы Российской Федерации)

2. Приказ Минобрнауки России от 27.10.2014 №1393 «Об утверждении Федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования по специальности 44.02.05 Коррекционная педагогика в начальном образовании» (электронный ресурс) www.consultant.ru

3. Приказ Минобрнауки России от 27.10.2014 №1353 «Об утверждении Федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования по специальности 44.02.02 Преподавание в начальных классах» (электронный ресурс) www.consultant.ru

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА КАК ИНТЕГРАЛЬНОЕ КАЧЕСТВО ЛИЧНОСТИ

Жестков С.Г., Терзиева И. И.

Запорожский национальный университет

Физическая культура – основа социально-культурного бытия индивида, основополагающая модификация его общей и профессиональной культуры. Как интегрированный результат воспитания и профессиональной подготовки она проявляется в

отношении человека к своему здоровью, физическим возможностям и способностям, в образе жизни и профессиональной деятельности и предстает в единстве знаний, убеждений, ценностных ориентации и в их практическом воплощении.

Физическая культура выступает как интегральное качество личности, как условие и предпосылка эффективной учебно-профессиональной деятельности, как обобщенный показатель профессиональной культуры будущего специалиста и как цель саморазвития и самосовершенствования. Она характеризует свободное, сознательное самоопределение личности, которая на разных этапах жизненного развития из множества ценностей избирает, осваивает те, которые для нее наиболее значимы [2].

Все большая роль отводится физической культуре не только в деле профилактики заболеваний и укрепления здоровья, но и как совокупности эффективных психорегулирующих и воспитывающих средств и методов. "Физическая культура личности влияет на формирование ее мировоззрения, общей культуры и характера общественных отношений, является фундаментальным базовым слоем всякой культуры, сквозным фактором, важнейшим условием, определяющим самодостаточность личности". Оптимальная двигательная активность человека – необходимое условие нормального функционирования всех систем организма, включая интеллектуальную и эмоциональную сферы [2]. Значение физической культуры как социального феномена по мере развития общества будет повышаться. Председатель Всемирной организации здравоохранения (ВОЗ) Н. Вепс подчеркивает возрастающую роль физической культуры в современном мире. Физическая активность является мощным фактором укрепления здоровья, эффективным средством снятия стрессов, профилактики асоциального поведения и наркомании. В связи с этим очевидна ярко выраженная экономическая значимость физической культуры. Дефицит двигательной активности негативно сказывается на разворачивании всех компонентов генетической программы развития и жизнедеятельности организма человека [3].

Физкультура в школе имеет решающее значение для воспитания полноценной, целостной личности школьника. Ведь физкультура в школе решает задачи не только сохранения и укрепления здоровья, но и повышения уровня общительности, социальной активности ребенка, оказывают положительное влияние на психическое развитие детей, снижают показатели вредных привычек у молодежи, а также вероятность ухода подростков из школы (в США и Канаде наметилась тенденция ухода подростков из школы). Занятия физической культурой для всех детей должны рассматриваться как необходимые инвестиции в будущее общества. «Мы не можем выполнить наши обязательства — сделать мир лучшим для наших детей, не приложив усилий к тому, чтобы сделать их физически активными и

здоровыми. Мы должны настаивать на том, чтобы наши руководители выполняли свои обещания».

Физическая активность молодежи приводит к значительному сокращению негативных явлений среди подрастающего поколения (стресс, гиподинамия, наркомания и т. п.). Физическая культура является интегративным предметом в школьной программе и вносит существенный вклад в общий процесс образования детей, воспитание гармонически развитой личности [5]

Что касается студентов, то ведущей деятельностью является учебная, им необходимо получить высшее образование для того чтобы стать высококвалифицированными специалистами. Однако известно, что именно физическое развитие человека создает предпосылки для полноценной умственной работы, что интеллектуальный труд требует большого напряжения физических сил. А болезненность человека, отсутствие физической закаливания значительно снижают эффективность умственной деятельности.

Физическое воспитание в высших учебных заведениях предусматривает содействие воспитанию гармонично и интеллектуально развитых личностей. Обучение в вузе по курсу физического воспитания предусматривает решение следующих задач:

- воспитание у студентов высоких моральных, волевых и физических качеств;
- подготовка к более продуктивной деятельности;
- сохранение и укрепление здоровья современной молодежи;
- поддержание правильного и всестороннего развития организма;
- улучшении работоспособности;
- всесторонняя физическая подготовка студентов.

Одна из основных задач высших учебных заведений – физическое воспитание студентов. Физическая подготовка опирается на три основных компонента – состояние здоровья, уровень физического развития и подготовленности студентов. Также немаловажно учитывать характер их будущей профессиональной деятельности. Учебные занятия являются основной формой физического воспитания. Они планируются по современным государственным стандартам (ФГОС) в учебных планах по всем специальностям. Программа обеспечивает решение основных задач физического воспитания студентов и включает в себя теоретический и практический разделы. Теоретический раздел программы предусматривает овладение студентами знаний по основам теории и методики физического воспитания. Практический раздел — выполнение физических упражнений, предусмотренных программой. Их проведение обеспечивают преподаватели кафедр физического воспитания. Практические занятия

обеспечивают лучшее усвоение учебного материала, способствуют процессу физического совершенствования, и это один из основных путей формирования физической культуры студентов. Учебные занятия в совокупности с правильно организованными практическими занятиями являются залогом продуктивного и эффективного физического воспитания. Ежедневные физические упражнения способствуют укреплению здоровья и повышению умственной и физической работоспособности. Для привлечения широкого круга молодежи к регулярным занятиям физической культуры проводятся массовые оздоровительные, физкультурные и спортивные мероприятия. Но такие массовые мероприятия должны проводиться в свободное от занятий время, на досуге.

Программа также предполагает сдачу студентами зачётов по физическому воспитанию. Зачёт содержит теоретическую и практическую часть. Теоретическая часть проводится в виде собеседования. В ходе собеседования преподаватель определяет степень овладения студентом теоретического программного материала. К практической части зачета допускаются студенты, полностью освоившие теоретический раздел учебной программы. Практической частью предусмотрена сдача контрольных упражнений и нормативов. Контрольные упражнения и нормативы по оценке физической подготовленности студентов выполняются только в условиях спортивных соревнований [1]. Участники Всемирного саммита (Берлин, 3-5 ноября 1999 г.) по физической культуре под патронажем МОК, ЮНЕСКО и ВОЗ были единодушны во мнении об огромной социальной роли физической культуры. В процессе физкультурной деятельности через эмоционально окрашенное общение происходит активное усвоение индивидуумом социально значимых ценностей, норм и знаний, реализуется процесс самопознания, идет формирование собственного "я" по укреплению здоровья, повышению самооценки и чувства самодостаточности. В итоговом документе саммита для министров правительств подчеркивается, что физическая культура — это единственный школьный предмет, который преимущественно сфокусирован на совершенствовании телосложения, физической и двигательной подготовленности детей и укреплении здоровья. Качество физической культуры зависит от подготовленности преподавателей. Признается исключительная роль физической культуры в сохранении здоровья, в достижении всеобщего развития и безопасности.

Основными действующими лицами в формировании менталитета населения в нужном направлении являются специалисты — выпускники вузов и факультетов физической культуры. Следовательно, решение данной проблемы неразрывно связано с совершенствованием качества профессионального физкультурного образования. Открытие

новых специальностей в вузах является запоздалой реакцией на социальный запрос. При формировании стратегии профессионального высшего образования необходимо изучить структуру и тенденции рынка труда в области физической культуры. В государственном образовательном стандарте высшего профессионального образования по специальности 022300 "Физическая культура и спорт" указывается, что специалист должен быть подготовлен для работы в области физического воспитания, спортивной тренировки и физкультурно-оздоровительной работы с различными слоями населения. Активно насаждаемое мнение о том, что специалист должен быть подготовлен для работы только в области спорта, является глубоким заблуждением [4].

В заключении можно сделать вывод, что физическая культура и спорт – это основной залог здоровья всего населения. С раннего возраста человек должен приучать себя к здоровому, активному образу жизни, к спорту. В высших учебных заведениях должно уделяться определенное время физической культуре в первую очередь для поддержания здоровья студентов, но также для повышения успеваемости. Здоровый образ жизни – это образ жизни, основанный на принципах нравственности, рационально организованный, активный, трудовой, закаливающий и в то же время защищающий от неблагоприятных воздействий окружающей среды. Он позволяет до глубокой старости сохранять нравственное, психическое и физическое здоровье.

Литература

1. Бароненко В.А. Здоровье и физическая культура студента / В.А.Бароненко, Л. А. Рапопорт. – М., 2003. – С. 352.
2. Барчуков И. Физическая культура и физическая подготовка / И.Барчуков, Ю. Назаров. – М., 2007. – С. 432.
3. Бондарь А. И. Концептуальные принципы подготовки кадров в системе физического воспитания // Человек, здоровье, физическая культура на пороге XXI столетия: матер. междунар. научно-практич. конф. – Брест. – 1999. – С. 43-45.
4. Кайнова Э. Б. Общая педагогика физической культуры и спорта / Э. Б. Кайнова. – М., 2007. – С. 208.

ФИЗИЧЕСКОЕ РАЗВИТИЕ КАК ОДИН ИЗ ПОКАЗАТЕЛЕЙ УСПЕШНОСТИ РАЗНОСТОРОННЕЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ СТУДЕНТОВ

Жмыхова Н.А.

Астраханский социально-педагогический колледж

Современному обществу нужны здоровые, нравственные люди, отличающиеся мобильностью, динамизмом умеющие адекватно реагировать на чрезвычайные ситуации,

которые происходят в нашей жизни. От состояния здоровья и уровня его физической подготовленности во многом зависит успешность разносторонней, интеллектуальной, духовной. Идеал всестороннего гармонического развития личности на протяжении многих тысячелетий существовал в представлениях многих поколений людей.

Проблема здоровья и здорового образа жизни населения России особенно молодого возраста, в настоящее время актуально, как никогда. В последнее время она стала предметом обсуждения в российском обществе. Здоровые, сильные люди нужны нашему обществу, прежде всего в профессиональной деятельности.

Стремительное развитие общества, компьютеризация, автоматизация ведут к малоподвижному образу жизни. Наблюдается резкое ухудшение состояния здоровья подрастающего поколения, физической активности населения в целом.

Необходимо констатировать тот факт, что в настоящее время значительная часть молодежи не получает достаточного образования в сфере физической культуры, что отрицательно сказывается на формировании потребности в регулярных занятиях физическими упражнениями, а в результате и на состоянии здоровья.

Общее физическое состояние человека зависит от многих факторов как естественных, так и социальных. С помощью подобранных и организованных мероприятий с использованием физических упражнений, различных видов спорта, рационального питания и др. можно в широком диапазоне изменять в необходимом направлении показатели физического развития и функциональной подготовленности человека. Именно поэтому физическая культура и спорт широко используются для укрепления здоровья, физического развития и подготовленности человека в современном обществе.

Количественная оценка физического состояния дает ценные сведения о физическом здоровье и функциональных возможностях организма, что позволяет принять необходимые меры для профилактики заболеваний и укрепления здоровья.

В связи с этим на базе Астраханского социально-педагогического колледжа в 2015 году были проведены исследования физического развития, функционального состояния и двигательной подготовленности студентов 15-18 лет. А также проведен сравнительный анализ этих показателей с результатами исследований 2013-2014 года.

Для оценки физического развития проводилось комплексное антропометрическое обследование, и применялся метод стандартов и индексов. Функциональное состояние определялось по 6 показателям. Жизненная емкость легких-ЖЕЛ, артериальное давление-АД, частота сердечных сокращений-ЧСС в покое, время восстановления ЧСС до исходного уровня после дозированной нагрузки, динамометрия (правой и левой кисти).

По результатам антропометрических измерений в нашем исследовании 10% студентов имеют высокое физическое развитие, 15%-выше среднего, 30%-среднее, 23%-низкое и 22% респондентов характеризуются пониженным физическим развитием.

Полученные в нашем исследовании результаты указывают на значительное ухудшение функционального состояния по 4 показателям из 6, что свидетельствует о снижении функциональных возможностей организма. По сравнению с результатами исследования 2013-2014 года произошло увеличение количества студентов с отклонениями в состоянии сердечно-сосудистой системы (по результатам ЧСС в покое, АД) и силовых показателей (динамометрия левой и правой руки). Анализ индексов характеризующих дыхательную систему, показал, что особых изменений не произошло.

Уровень физической подготовленности определялся по 9 двигательным тестам (бег 30 метров, челночный бег, бег 1000 метров, прыжок в длину с места, тройной прыжок, бросок набивного мяча, поднимание туловища, наклон вперед, подтягивание на перекладине) У 10.8% студентов высокий уровень физической подготовленности, у 44%-средний, а низкий уровень у 45.2% респондентов.

В целях выявления успешности разносторонней деятельности было проведено анкетирование испытуемых студентов. Вопросы предложенной анкеты можно разделить на несколько групп. 1-вопросы общего плана, касающиеся возраста и пола. 2-состояние здоровья; 3- представление о здоровом образе жизни; 4- успеваемость; 5- трудовая деятельность; 6- спортивная жизнь; 7-культурно-массовая деятельность.

Проанализировав анкеты, можно сказать, что в сравнении со студентами, имеющих ослабленное здоровье и низкое физическое развитие, студенты с высоким, выше среднего и средним физическим развитием, высоким и средним уровнем физической подготовленности более активны в разнообразных сферах деятельности. В среднем у них хорошая успеваемость, они работают, участвуют в научной, спортивной и культурной жизни колледжа. Также необходимо отметить, что у студентов с ослабленным и низким физическим развитием отмечаются более высокие показатели успеваемости и более активное участие в научной деятельности.

Таким образом, сравнивая результаты исследований проведенных нами в 2013-2014 и 2015 годах, можно сказать о тенденции к ухудшению физического развития и двигательной подготовленности студенческой молодежи. Можно предположить, что низкий уровень физического и функционального развития, а также двигательной подготовленности студентов связаны с недостатками в двигательной активности. А для этого необходимо искать новые пути для повышения интереса среди молодежи к занятиям по физической

культуре, привития норм и правил здорового образа жизни, использования естественных природных факторов в укреплении здоровья.

Литература

1. Акбаев Р.А. Концепция сохранения и восстановления здоровья в образовательных учреждениях в РФ/ Р.А.Акбаев-М: Институт самовосстановления Человека, 2006.
2. Орешкин Ю.А. К здоровью через физкультуру/Ю.А.Орешкин. -М:2003.

ОБЩАЯ И МОТОРНАЯ ПЛОТНОСТИ - ПОКАЗАТЕЛИ ЭФФЕКТИВНОСТИ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ ВРЕМЕНИ НА ЗАНЯТИЯХ АЭРОБИКОЙ

Зуйкова Е.Г., Бушма Т.В.

Санкт-Петербургский государственный политехнический университет Петра Великого

Аэробика является одной из самых популярных форм оздоровительной физической культуры в вузе. Она сочетает в себе элементы других видов деятельности, включает различные направления, предлагает разнообразные программы и постоянно совершенствует свои формы. До настоящего времени актуальны вопросы методики регулирования нагрузки при проведении групповых занятий, когда занимающиеся вынуждены выполнять одинаковые для всех композиции упражнений в заданном ритме и музыкальном темпе.

Длительное повторение аэробных упражнений, выполняемых поточным методом, предполагает высокую моторную плотность занятия, что требует адекватной функциональной и физической подготовленности занимающихся[3].

Цель работы: определение эффективности использования времени на занятиях аэробикой для решения педагогических задач.

Задачи:

1. Оценить двигательную активность студентов, путем вычисления общей и моторной плотности урока.
2. Проанализировать систему планирования учебной нагрузки по аэробике по конечному результату.

Объект исследования: общая (ОП) и моторная (МП) плотности контрольного урока по аэробике у студентов 1 курса.

Методы исследования: анализ литературных источников; методика хронометрирования (протоколирование на заранее подготовленных бланках); математическая обработка данных и графическое изображение шкалы плотности урока.

Комплексная структура контрольного занятия аэробикой направлена на решение конкретных педагогических задач и характеризуется строгой регламентацией заданий, поточным способом выполнения упражнений и состоит из трёх частей: подготовительной (10-20% от урока), основной (70-80% от урока) и заключительной (10% от урока) [4].

В подготовительной части выполнялись 4 композиции, которые направлены на создание оптимальных условий для перехода к основной интенсивной физической деятельности. Основные средства: ОРУ, ходьба, разновидности шагов и танцевальных элементов.

В основной части решение задач направлено на развитие функциональных возможностей, физических качеств занимающихся, совершенствование и демонстрацию двигательных навыков в объёме программного материала по аэробике. Основные средства: 7 композиций повышенной интенсивности в аэробной части, обеспечивающие разностороннее воздействие и 8 композиций в партере для целенаправленного развития физических качеств.

Заключительная часть состоит из 3 комплексов ОРУ в партере, характер которых позволяет создать благоприятные условия для более быстрого восстановления занимающихся.

Проведенный хронометраж плотности занятия по аэробике в целом и по частям, представлены в таблице, где суммированы временные параметры каждого вида деятельности.

Таблица. Общая и моторная плотность частей урока аэробики

№ пп	Часть урока	Общее время	ОП в %	Время двигательной активности	МП в %
1	Подготовительная	18мин 48сек	20,7 %	9мин 24 сек	10,4 %
2	Аэробная	24мин 24сек	27,1 %	21мин 30сек	23,9 %
3	Силовая	26мин 54сек	29,9 %	24мин 18сек	27 %
4	Заключительная	18мин 6сек	20,1 %	10мин 12сек	11,3 %
5	Урок в целом	88 мин 12сек	98%	65мин 30сек	72,8 %

Общее время занятия (90 мин) принимается за 100%. Относительно него и рассчитаны процентные величины.

ОП – отношение педагогически оправданного времени ко всей продолжительности занятия:

$$\text{ОП} = t_{\text{пед.опр.}} / t_{\text{урока}} \times 100\%$$

МП – отношение времени двигательной активности ко всей продолжительности занятия:

$$\text{МП} = St_{\text{физ.упр.}} / t_{\text{урока}} \times 100\%$$

Многие исследователи считают правильной организацию занятий приближающей ОП урока к 100%, а моторную к 90% [1,2]. В нашем исследовании можно считать результат положительным, если МП составит 80%, т.к. характер контрольного занятия предполагает высокую общую и моторную плотность урока. На зачётном уроке 1 курса они составили соответственно 98% и 72,8%.

На рисунке представлена шкала ОП и МП урока и его частей.

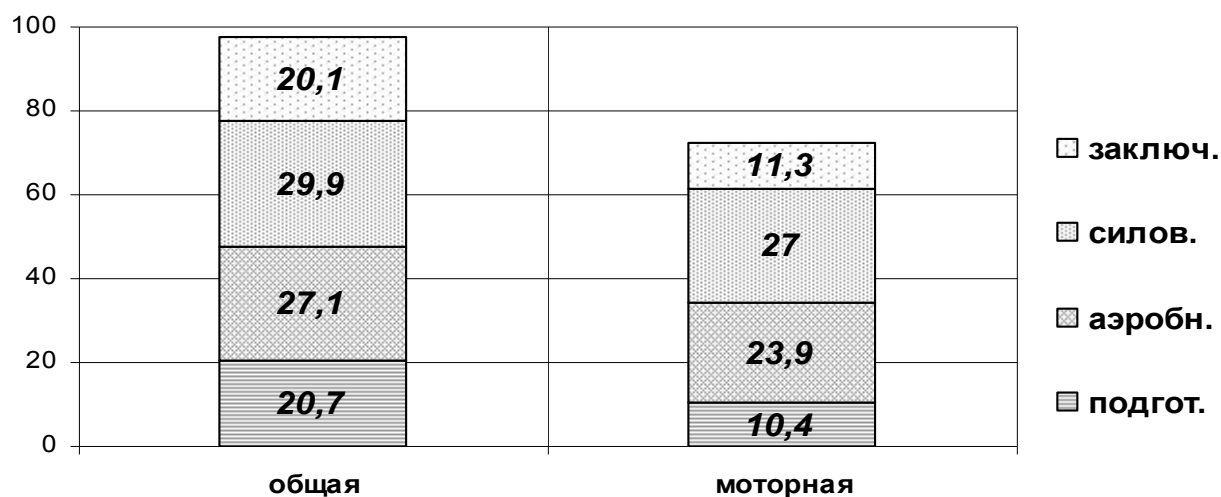


Рис. Общая и моторная плотность урока

Анализируя полученные результаты, можно говорить о рациональном использовании учебного времени для решения конкретных педагогических задач на контрольном уроке. Высокие значения ОП урока свидетельствуют о правильной организации занятия и минимизации причин, снижающих этот показатель. Значения ОП и МП в основной части занятия отличаются незначительно, поэтому можно констатировать достаточно высокий уровень МП, а значит физической нагрузки. Большая разница ОП и МП в подготовительной и заключительной частях занятия объясняется следующим:

- в подготовительной части занятия необходимо организовать занимающихся, поставить учебные задачи, напомнить меры безопасности;
- в заключительной части занятия необходимо провести анализ занятия, подвести итоги, убрать инвентарь.

Таким образом, можно говорить о продуманности организации и содержания занятия, отсутствии неоправданных простоев, дисциплинированности занимающихся.

Выводы:

- Показатели плотности урока позволяют выявить эффективность временных затрат на учебных занятиях по аэробике на разных этапах подготовки.

— Показатели МП характеризуют величину физических нагрузок, адаптацию организма занимающихся к объёму и интенсивности упражнений.

— Полученные значения плотности контрольного урока характеризуют систему планирования на каждом этапе учебного процесса.

— Определение МП контрольного урока по аэробике, проводимого поточным методом может быть одним из критериев методической грамотности преподавания предмета на каждом этапе учебного процесса.

Литература

1. Барчуков И.С. Физическая культура и спорт: методология, теория, практика: учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений / И.С. Барчуков, А.А. Нестеров; под общ. ред. Н.Н. Маликова. – 3-е изд. - М.: Издательский центр «Академия», 2009. – 528 с.
2. Железняк Ю. Д. Теория и методика обучения предмету "Физическая культура": учебное пособие для вузов / Ю.Д.Железняк, В.М.Минбулатов. - М. : Академия , 2008 . - 269 с.
3. Лисицкая Т.С., Сиднева Л.В. Аэробика. Теория и методика Ч. 1-2. - М: ФАР, 2002.- 232с.
4. Слонимская Л.И. Методико-практические занятия по аэробике: учебное пособие /Л.И. Слонимская. – Иркутск: Изд-во Иркутского гос. пед. ун-та, 2003. – 100 с.

РАЗВИТИЕ СКОРОСТНЫХ СПОСОБНОСТЕЙ В СРЕДНЕМ ШКОЛЬНОМ ВОЗРАСТЕ С ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ СОРЕВНОВАТЕЛЬНОГО МЕТОДА

Ковалева О.В., Нестеренко Г.Л.

Белгородский государственный национальный исследовательский университет

Многие специалисты отмечают значение целенаправленного развития скоростных способностей в школьном возрасте. Высокий уровень развития скоростных способностей играет существенную роль при специализации детей, подростков, юношей и девушек во многих видах спорта.

При этом скоростные способности весьма трудно поддаются развитию. Возможность повышения скорости в локомоторных циклических актах весьма ограничена. Для педагога по физической культуре и спорту важно не упустить младший и средний школьный возраст – сенситивные (особенно благоприятные) периоды для эффективного воздействия на эту группу способностей.

В связи с этим мы сформулировали цель исследования: разработать и экспериментально проверить эффективность методики развития скоростных способностей у учащихся средних классов на уроках физической культуры.

Объект исследования: Физическая подготовка учащихся средних классов.

Предмет исследования: Процесс развития скоростных способностей у мальчиков и девочек 12-13 лет на уроках физической культуры.

В исследовании были поставлены следующие задачи:

1. На основе данных литературных источников обобщить и систематизировать рекомендации специалистов по организации физической подготовки детей среднего школьного возраста на уроках физической культуры.
2. Разработать методику для развития скоростных способностей на уроках физической культуры у учащихся 6-7 классов и экспериментально проверить ее эффективность.

В качестве гипотезы высказывается предположение о том, что использование соревновательного метода окажется более эффективным, чем методы строго регламентированных упражнений для развития скоростных способностей на уроках физической культуры в 6-7 классах.

В нашей работе мы использовали следующие методы исследования: анализ и обобщение литературных источников, педагогическое наблюдение, тестирование двигательных способностей, педагогический эксперимент, методы математической статистики.

Педагогический эксперимент проводился с целью сравнения эффективности метода строго регламентированных упражнений и соревновательного метода для развития скоростных способностей у учащихся средних классов на уроках физической культуры.

Эксперимент проводился на базе Краснояружской СОШ № 1 Белгородской области. В эксперименте приняли участие ученики 6-х классов данной школы. При этом контрольная группа была представлена учениками 6-а класса, а экспериментальная – учениками 6-б класса. В обе группы вошли 15 человек из каждого класса, отнесенные к основной медицинской группе. При этом в каждой группе было по 8 девочек и 7 мальчиков. Уроки физической культуры в обоих классах проводились 3 раза в неделю согласно школьной программе. Продолжительность эксперимента составила 4 месяца (сентябрь – декабрь 2014 г), что соответствовало 1-й и 2-й учебным четвертям. Основное отличие в содержании уроков в 6-а и 6-б классах заключалось в том, что в 6-а классе для развития скоростных способностей использовался метод строго регламентированных упражнений, а в 6-б классе использовался соревновательный метод развития скоростных способностей.

Во время эксперимента уроки в обоих классах, участвующих в исследовании, проводились в соответствии со школьной программой. В первой четверти основное время уроков отводилось на легкую атлетику и спортивные игры, во второй – на гимнастику. В тоже время на каждом уроке в ходе эксперимента в обоих классах выделялось специальное время на развитие скоростных способностей, а именно комплексных скоростных способностей, связанных со способностью детей максимально быстро пробегать короткие дистанции.

В 6-а классе, ученики которого составили контрольную группу, для развития скоростных способностей использовался метод строго регламентированных упражнений. Суть метода в том, что ученики пробегали различные дистанции (от 10 до 60 метров) с максимальной для них скоростью. При этом ученики могли стартовать друг за другом через различные промежутки времени. В этом классе не ставилась задача обогнать соперника и преодолеть дистанцию первым.

В 6-б классе, ученики которого составили экспериментальную группу, для развития скоростных способностей использовался соревновательный метод. В качестве средств применялись следующие задания:

1. Пробегание отрезков от 10 до 30 метров по команде на скорость с высокого и низкого старта. В каждом забеге от 2 до 6 человек. Забеги подбирались таким образом, чтобы участники имели близкие скоростные возможности. Таким образом, для победы необходимо развивать максимальную скорость. Количество выбеганий варьируется от 5 до 8 на уроке. Отдых до полного восстановления (ЧСС перед забегом не должна превышать 120 уд./мин.).
2. Мини-соревнования на дистанции 20-40 метров, с определением мест всех участников. Например, участвуют 16 человек. Мы их делим на 4 забега – это первый этап соревнований. Во втором этапе участники распределяются следующим образом: в группе А два забега, в которые входят участники, занявшие 1 и 2 места на первом этапе; в группе Б также 2 забега, в которые входят участники, занявшие 3 и 4 места на первом этапе. Из группы А формируется финальный (участники занявшие 1 и 2 места) и полуфинальный (участники занявшие 3 и 4 места) забеги. Из группы Б формируется 1-й утешительный (участники занявшие 1 и 2 места) и 2-й утешительный (участники занявшие 3 и 4 места) забеги. Таким образом, каждый участник соревнований пробегает соревновательную дистанцию по 3 раза. Если длина дистанции невелика (от 20 до 30 метров), можно провести соревнования еще раз, поменяв состав забегов.
3. Соревнования с выбеганием из различных исходных положений. По заданию учителя ученики принимают положение низкого старта. В одном забеге участвуют до 8 человек (например, все мальчики). По команде ученики стараются максимально быстро преодолеть

заданную дистанцию (от 10 до 30 метров). После первого забега, в зависимости от занятого места, ученики получают усложнение в виде различных исходных положений на старте.

4. Выбегания с гандикапом. Суть этого задания в следующем: участники забега располагаются не на одной линии старта, а в зависимости от индивидуальных способностей впереди или позади от соперников. Линия финиша для всех участников общая. Необходимо прийти к финишу первым. Длина дистанции варьируется от 30 до 60 метров. Чем больше длина дистанции, тем меньше выбеганий выполняют ученики на одном уроке.

5. Эстафеты.

В обоих классах развитие скоростных способностей происходило в основной части урока. Продолжительность целенаправленного развития скоростных способностей в каждом классе составляла 10-12 минут на уроке. Если основными задачами урока были развитие различных физических качеств, то скоростные способности развивали в первой половине основной части урока. Если ученики изучали новую тему, осваивали или совершенствовали технику новых упражнений, то скоростные способности развивали во второй половине основной части урока.

В нашем исследовании мы использовали следующие тесты для определения уровня развития скоростных способностей:

- 1) Бег 30 м с низкого старта;
- 2) Бег 60 м с низкого старта;
- 3) Бег на 30 м с хода.
- 4) Прыжок в длину с места.

До начала эксперимента между контрольной и экспериментальной группой не обнаружено достоверных отличий ни по одному из тестируемых показателей ($P > 0,05$). Изменения, произошедшие в обеих группах за время эксперимента, представлены в таблице.

Таблица.

Сравнение приростов, произошедших в контрольной и экспериментальной группах

Виды контрольных испытаний		Контрольная	Экспериментальная	t	P
		$\bar{X} \pm m$	$\bar{X} \pm m$		
Бег 30 м (сек)	д	$0,2 \pm 0,01$	$0,3 \pm 0,03$	5,9	$< 0,05$
	м	$0,3 \pm 0,02$	$0,4 \pm 0,03$	4,6	$< 0,05$
Бег 30 м с хода (сек)	д	$0,2 \pm 0,01$	$0,3 \pm 0,03$	5,9	$< 0,05$
	м	$0,3 \pm 0,02$	$0,4 \pm 0,03$	4,6	$< 0,05$
Бег 60 м (сек)	д	$0,2 \pm 0,03$	$0,6 \pm 0,05$	6,1	$< 0,05$
	м	$0,4 \pm 0,03$	$0,7 \pm 0,03$	6,0	$< 0,05$
Прыжок в длину с места (см)	д	$10,3 \pm 0,7$	$11,9 \pm 0,9$	1,4	$> 0,05$
	м	$13 \pm 0,9$	$15 \pm 1,5$	1,1	$> 0,05$

Как видно из таблицы, в контрольной группе произошло улучшение результатов во всех контрольных упражнениях. При этом больший прирост наблюдается у мальчиков по всем показателям. Следовательно, метод строго регламентированных упражнений, используемый на уроках физической культуры для развития скоростных способностей в контрольной группе, положительно отразился на развитии данных способностей.

В экспериментальной группе, также как и в контрольной, наблюдается положительная динамика результатов по всем контрольным упражнениям, как среди девочек, так и среди мальчиков. При этом изменения у мальчиков экспериментальной группы более существенны, чем изменения у девочек этой же группы. Что также подтверждает тот факт, что в 12-летнем возрасте скоростные способности у мальчиков развиваются интенсивней, чем у девочек. Из таблицы видно, что более значительные изменения во всех показателях произошли в экспериментальной группе. заметны несколько в экспериментальной группе по сравнению с контрольной. Так, у девочек в контрольной группе результат в беге на 30 м и 30 м с хода улучшился на 0,2 секунды, а в экспериментальной – на 0,3 секунды. У мальчиков в этих дистанциях прирост составил в контрольной группе 0,3 секунды, а в экспериментальной – 0,4 секунды. В беге на 60 м девочки в контрольной группе улучшили свой результат на 0,2 секунды, а в экспериментальной на 0,6 секунды. У мальчиков на этой дистанции прирост в контрольной группе составил 0,4 секунды, а в экспериментальной 0,7 секунды. Имеющиеся отличия в беге на 30 м, 30 м с хода и 60 м между контрольной и экспериментальной группами являются достоверными как у девочек, так и у мальчиков ($P < 0,05$).

Таким образом, можно утверждать, что экспериментальная методика развития скоростных способностей, в основе которой лежит соревновательный метод, оказалась более эффективной, чем контрольная методика, в основе которой лежит метод строго регламентированных упражнений.

ОПТИМАЛЬНАЯ ДВИГАТЕЛЬНАЯ АКТИВНОСТЬ КАК ОСНОВА ОВЛАДЕНИЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММОЙ В ВУЗЕ

Кондаков В.Л., Копейкина Е.Н.

Белгородский государственный национальный исследовательский университет

Усложнение содержания и расширение объема учебных программ, ведут к значительному увеличению удельного веса самостоятельной работы студентов. Это, в свою очередь, ведет к почти 50% сокращению двигательной активности [2]. Многочисленные исследования, свидетельствуют, что около 50% студентов российских вузов имеют

отклонения в состоянии здоровья [1, 3, 4, 5]. Реальный объем двигательной активности учащихся и студентов не обеспечивает полноценного их развития.

Обобщение данных литературных источников, посвященных проблеме ухудшения функционального и психологического состояния организма молодежи свидетельствуют, что повседневная двигательная активность студентов не обеспечивает оптимального развития основных физиологических систем организма, не создает условий для укрепления здоровья. Наблюдается ежегодный рост числа студентов, которых по состоянию здоровья относят к специальной медицинской группе, то есть имеющих отклонения в состоянии здоровья. Растет число студентов, которым по состоянию здоровья вообще запрещено заниматься физической культурой [2, 3, 4].

Данные наших аналитических исследований свидетельствуют об острой необходимости научного обоснования новых подходов, позволяющих решать задачи восполнения дефицита двигательной активности студентов и таким образом поддерживать жизнедеятельность их организма на уровне, обеспечивающем успешность освоения образовательных программ вуза.

Исследования проводились на базе Белгородского государственного национального исследовательского университета с привлечением учащихся средних школ г. Белгорода, студентов вузов г. Белгорода и Белгородской области. Всего было обследовано более 1500 человек.

Полученные результаты, выявили динамику соотношения учащихся по группам здоровья в школе и в вузе. Анализ полученных данных показал, что, начиная с начальных классов и до третьего курса вуза, наблюдается четкое увеличение процента учащихся, имеющих отклонения в состоянии здоровья, и, соответственно, снижение процента лиц не имеющих отклонений в состоянии здоровья, т.е., отнесенных к основной группе здоровья.

Изучение динамики среднесуточного и средненедельного значения двигательной активности студентов различных категорий и групп НИУ «БелГУ», проживающих в городских условиях и, в дни занятий физической культурой в зале и на улице показало, что наиболее активными являются, во-первых, студенты спортивного отделения, во-вторых, студенты, основной группы. Наименее активны, во-первых, студенты специальной медицинской группы, обучающиеся и проживающие в городе, во-вторых, студенты специальной медицинской группы, обучающиеся Алексеевском филиале НИУ «БелГУ», проживающие в сельской местности.

Вместе с изучением состояния двигательной активности студентов, проживающих в городских условиях и в сельской местности, нами анализировался уровень двигательной активности студентов, отнесенных к различным группам здоровья. Изучалась шагометрия

студентов основной и специальной групп здоровья, а так же студентов, освобожденных от занятий физической культурой.

Перевод в специальную медицинскую группу и, тем более, освобождение от занятий физической культурой неизбежно влекут за собой значительное снижение уровня двигательной активности, причем у освобождённых от занятий физической культурой она почти в два раза ниже, чем у студентов основной группы здоровья.

Наблюдается некоторое противоречие: с одной стороны, двигательная активность – одна из неперенных составляющих здорового образа жизни, средство укрепления здоровья, с другой стороны, у молодых людей с отклонениями в здоровье показатели двигательной активности снижаются почти в два раза, в то время как им особенно необходимо укреплять своё здоровье. Противоречие заключается также в том, что снижение двигательной активности, являясь результатом снижения уровня здоровья, одновременно является его причиной.

Был проведён анализ экзаменационных ведомостей и медицинских карт студентов с целью установления влияния уровня двигательной активности на успеваемость и заболеваемость студентов. В каждой группе рассчитывался процент студентов, сдавших экзаменационную сессию на «хорошо» и «отлично», на «хорошо» и «удовлетворительно», а также процент студентов, пропустивших занятия по причине простудных заболеваний.

Выявлено, что наименьший процент заболеваемости имели студенты основной группы здоровья, дополнительно занимающиеся физической культурой (7%). В этой группе и самый высокий процент сдавших экзаменационную сессию на «хорошо» и «отлично». На втором месте по успешности обучения находятся студенты основной группы здоровья, посещающие только плановые занятия по физической культуре. В то же время в этой группе, несмотря на хорошие показатели в образовательной деятельности, достаточно высокий процент отрыва от занятий по простудным заболеваниям (37%). Это свидетельствует, в первую очередь, о том, что здоровье является определяющим фактором более качественного освоения учебной программы, так как, несмотря на пропуски плановых учебных занятий, данная группа обучающихся в вузе имеет определённый резерв организма, позволяющий более эффективно готовиться к итоговой аттестации.

Экспериментальные данные показывают чёткую зависимость процентного соотношения заболеваемости и качества освоения образовательной программы. Количество студентов, успевающих на «хорошо» и «отлично» варьируется в пределах 57-51%, а отрыв по болезни достигает 69%. Это говорит о том, что студенты с ослабленным здоровьем в процессе подготовки к экзаменационной сессии быстрее устают, им труднее сосредоточить

внимание на изучаемом предмете, не хватает усидчивости при самостоятельном освоении того или иного учебного материала.

Таким образом, проведенное исследование позволяет сделать вывод о том, что студенты, обладающие более высоким уровнем двигательной активности и имеющие хорошее состояние здоровья, более успешно овладевают образовательной программой. Результаты поисковых исследований свидетельствуют о необходимости поиска эффективных путей повышения двигательной активности студенческой молодежи вузов России.

В связи с этим нами была разработана технология регулирования двигательной активности студентов НИУ «БелГУ». В основу технологии регулирования двигательной активности студентов был положен мировой опыт использования самостоятельных занятий, применительно к условиям НИУ «БелГУ».

Для оценки эффективности предложенной технологии был проведен педагогический эксперимент. Было сформировано по четыре экспериментальных, одной опытной и одной контрольной группы. В результате было сформировано 12 относительно однородных групп по 20 человек в каждой, по средним значениям, а также по дисперсии исследуемых параметров достоверно не отличающихся друг от друга.

Эффективность предложенной технологии самостоятельной физической тренировки исследовалась нами с точки зрения воздействия на некоторые показатели умственной работоспособности испытуемых. Данные, полученные в ходе исследования, хорошо иллюстрируют, что незначительная двигательная активность или её отсутствие ведет хоть и к недостоверному ($P > 0,05$), но все-таки снижению практически всех исследуемых показателей. В экспериментальной группе произошло повсеместное их улучшение и в большинстве случаев на 95% уровне значимости ($P < 0,05$). Данный факт также свидетельствует о целесообразности ежедневного выполнения любых физических упражнений, выполняемых в комфортном нагрузочном режиме и с постепенным увеличением количества отдельных локомоций в каждом движении. По нашему мнению повышение умственной работоспособности у испытуемых экспериментальной группы произошло за счет того, что ежедневные самостоятельные физические тренировки снимали напряженность, накопленную в ходе длительной интеллектуальной деятельности, и тем самым позволяли восстановить способность эффективно функционировать центральной нервной системе.

По динамике показателей, характеризующих резервные возможности организма, мы судили о влиянии самостоятельной физической тренировки на функциональное состояние организма испытуемых различных групп. Результаты исследований свидетельствуют, что закономерности, наблюдаемые нами при анализе показателей физической подготовленности

и умственной работоспособности, проявляются и на уровне функциональных возможностей организма испытуемых. Практически во всех экспериментальных группах произошли положительные изменения в деятельности сердечно-сосудистой и дыхательной систем, достоверно увеличилась функциональная тренированность студентов и студенток. По большинству изучаемых параметров различия между исходными и конечными результатами были достоверными ($P < 0,05$).

Самостоятельная физическая тренировка, продолжительностью не менее 15 мин в день, с периодичностью не менее 3-4-х раз в неделю с учетом интересов студентов и их индивидуальных особенностей является наиболее целесообразной и перспективной формой повышения двигательной активности студентов в процессе образовательной деятельности.

Литература

1. Балышева, Н.В. Укрепление здоровья студенток, имеющих нарушения сердечно-сосудистой системы, средствами дозированной оздоровительной ходьбы и бега: Автореф. дис. ... канд. пед. наук / Н.В. Балышева. – СПб, 2010. – 26 с.
2. Горелов, А.А. Дыхательные упражнения как фактор улучшения состояния здоровья студентов с заболеваниями органов дыхания / А.А. Горелов, О.Г. Румба, Е.Н. Копейкина // Учёные записки университета им. П.Ф. Лесгафта: науч.-теоретич. журнал. – СПб: НГУ П.Ф. Лесгафта, 2008, вып. 11(45). – С. 21-25.
3. Горелов, А.А. К вопросу об использовании самостоятельной физической тренировки в образовательном пространстве современного вуза / А.А. Горелов, В.Л. Кондаков, А.Н. Усатов// Физическое воспитание студентов. - 2013. - № 1. - С. 17-26. doi:10.6084/m9.figshare.156351
4. Горелов, А.А. Физкультурно-оздоровительные технологии как средство кинезиотерапии в образовательном пространстве вуза / А.А. Горелов, В.Л. Кондаков, О.Г. Румба // Физическое воспитание студентов. - 2012. - № 6. - С. - 47 - 51. doi:10.6084/m9.figshare.96568
5. Кондаков, В.Л. Системные механизмы конструирования физкультурно-оздоровительных технологий в образовательном пространстве современного вуза: Автореф. дис. ... докт. пед. наук: 13.00.04, 13.00.08 / В.Л. Кондаков. – СПб., 2013 – 50 с.

ДИНАМИКА ПОКАЗАТЕЛЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ СТУДЕНТОВ СПЕЦИАЛЬНОГО ОТДЕЛЕНИЯ В ТЕЧЕНИЕ УЧЕБНОГО ГОДА

Крамской С.И., Бондарь Е.А. Косухин В.В.

Белгородский государственный технологический университет им. В.Г. Шухова

Студенты, отнесенные к специальной медицинской группе, не в полной мере могут выполнять программные требования по физической культуре, в том числе и нормативы

физкультурно-спортивного комплекса ГТО. Поэтому учебные занятия по физической культуре на специальном отделении направлены на:

- постепенное и последовательное укрепление здоровья, повышение уровня физической работоспособности;
- устранение функциональных отклонений и недостатков в физическом развитии, ликвидацию остаточных явлений после заболеваний, развитие компенсаторных функций, повышение устойчивости организма к неблагоприятным факторам окружающей среды;
- воспитание, в пределах возможного, основных физических качеств, обучение необходимым профессионально-прикладным двигательным умениям и навыкам;
- воспитание осознанной необходимости в постоянных самостоятельных занятиях физическими упражнениями, приобретение знаний, умений и навыков по основам гигиены, закаливания и самоконтроля на занятиях физической культурой.

Воздействие на студентов средствами и методами физической культуры осуществляется комплексно: на методико-практических занятиях, практической подготовке на учебных занятиях и самостоятельной работе во вне учебное время. В практической работе преподавателями осуществляется индивидуальный подход. Фактическая нагрузка должна быть адекватной физической подготовке и функциональному состоянию студентов. Самостоятельные занятия должны предварять теоретическая подготовка. Рекомендуемая учебная литература в дальнейшем применяется для написания рефератов. Большую помощь оказывает учебное пособие, разработанное нами для студентов специального учебного отделения [2].

В Белгородском государственном университете им. В.Г. Шухова (БГТУ) ежегодно проводится мониторинг физической подготовленности студентов специального учебного отделения. В тестовые задания входят упражнения, которые не противопоказаны ослабленным студентам [1]. Это упражнение на определение уровня физической работоспособности – тест К. Купера 12 мин. бег-ходьба (кол-во км). Он в значительной степени является профессионально значимым для будущих специалистов. Далее упражнения, характеризующие функциональную работоспособность мышц: плечевого пояса – сгибание и выпрямление рук в упоре на полу (юноши) и в упоре на гимнастической скамейке (девушки); мышц ног – прыжок в длину с места (см); мышц брюшного пресса – сгибание и выпрямление ног до угла 90° из исходного положения лежа на спине (кол-во раз за 1 мин). Тест на гибкость позвоночника – наклон туловища с вытянутыми вниз руками из исходного положения стоя на гимнастической скамейке (см). В тестировании участвовали

300 студентов 1-3 курсов, 134 юношей и 166 девушек. На таблице 1 приведены результаты тестирования, проведенного осенью 2014 г и весной 2015 г.

Таблица 1

Динамика физической подготовленности студентов специального
учебного отделения, юноши

Курсы	n	Тест Купера (км) M ± m	Прыжок в длину с места (см) M ± m	Силовой показатель (кол-во раз) M ± m	Упражнение на брюшной пресс (кол-во раз за 1 мин) M ± m	Гибкость (см) M ± m
1 курс осень 2014 весна 2015	38 35	1,8±0,09 2,0±0,1	218,2±7,1 224,4±7,8	24,0±1,2 29,2±3,4	36,2±3,5 50,6±2,8	7,8±2,0 8,5±2,5
2 курс осень 2014 весна 2015	42 11	1,85±0,02 1,9±0,04	212,3±7,1 207,5±5,8	27,4±2,4 25,4±2,1	44,1±3,9 38,5±3,2	7,7±1,8 6,8±1,2
3 курс осень 2014 весна 2015	54 47	2,0±0,1 1,93±0,09	227,6±7,1 227,9±7,0	30,0±2,9 29,6±2,0	52,4±3,4 50,6±3,0	10,9±1,6 8,8±1,1
Средние показатели: осень 2014 весна 2015	134 93	1,88±0,01 1,94±0,01	219,4±6,4 219,9±4,1	27,1±1,2 28,1±0,8	44,2±6,8 46,5±2,4	8,8±1,3 8,0±0,4

Прирост результатов по тесту Купера незначительный, наибольший наблюдается на 1 курсе - 1,8 осенью и 2,0 км весной, а на 3 курсе идет некоторый спад – 2,0 км и 1,93 соответственно. В прыжках в длину с места наибольший прирост приходится на 1 курс – 218,2 см осенью и 224 см весной. В остальных показателях положительная динамика наблюдается только на 1 курсе: сгибание и выпрямление рук в упоре лежа от пола – 24,0 осенью и 29,2 весной; на брюшной пресс – 36,2 и 50,6; гибкость позвоночника – 7,8 и 8,5 соответственно. В целом средние показатели имеют тенденцию к увеличению (см. табл. 1).

У девушек динамика показателей физической подготовленности помещена в табл.2

Как видно из таблицы 2 результаты в первом показателе (тест Купера) увеличились незначительно (1,55 км осенью и 1,58 весной). Та же картина наблюдается в прыжках в длину с места – на первом и третьем курсах весной результаты были ниже. Улучшились силовой показатель (11,17- осенью, 12,8- весной) и упражнение на брюшной пресс (41,1 – осенью, 42,9 – весной). Показатель, характеризующий гибкость позвоночника у девушек

оказался на всех курсах выше, чем у юношей. Более высокие результаты у девушек связаны с физиологическими особенностями женского организма.

Таблица 2

Динамика физической подготовленности студентов специального учебного отделения,
девушки

учебного отделения, девушкиКурсы	n	Тест Купера (км) $M \pm m$	Прыжок в длину с места (см) $M \pm m$	Силовой показатель (кол-во раз) $M \pm m$	Упр. на брюшной пресс (кол- во раз за 1 мин) $M \pm m$	Гибкость (см) $M \pm m$
1 курс						
осень 2014	76	1,6 \pm 0,005	164,4 \pm 0,7	10,28 \pm 0,1	37,2 \pm 0,3	12,5 \pm 0,1
весна 2015	66	1,57 \pm 0,01	163,2 \pm 0,5	11,9 \pm 0,3	37,3 \pm 0,4	11,8 \pm 0,06
2 курс						
осень 2014	60	1,49 \pm 0,006	162,05 \pm 0,5	10,8 \pm 0,1	40,0 \pm 0,4	13,44 \pm 0,1
весна 2015	67	1,61 \pm 0,02	167,9 \pm 0,7	13,4 \pm 0,4	44,8 \pm 0,7	12,9 \pm 0,05
3 курс						
осень 2014	30	1,57 \pm 0,04	173,2 \pm 0,5	12,44 \pm 0,3	46,14 \pm 0,4	13,52 \pm 0,2
весна 2015	39	1,58 \pm 0,06	165,0 \pm 0,7	13,3 \pm 0,5	46,6 \pm 0,8	12,0 \pm 0,5
Средние показатели	Всего					
осень2014	166	1,55 \pm 0,04	166,5 \pm 0,8	11,17 \pm 0,9	41,1 \pm 0,3	13,15 \pm 0,07
весна 2015	172	1,58 \pm 0,01	165,36 \pm 0,4	12,8 \pm 0,1	42,9 \pm 0,7	12,2 \pm 0,08

Систематический мониторинг физической подготовленности студентов специального учебного отделения позволяет своевременно корректировать и индивидуализировать нагрузку в течение учебного года. Получив знания и умения по самостоятельному проведению тестирования и оценки результатов, выпускники вуза смогут методически грамотно заниматься двигательной активностью и вести самоконтроль функционального состояния.

Литература

1. Егорычева Э.В. Комплексная оценка физической подготовленности студентов специальной медицинской группы /Э.В. Егорычева, А.Д. Викулов // Теория и методика физического воспитания, в сб. Ярославский педагогический вестник. – 2 014. - № 1. – Том II.- С. 256-258.
2. Крамской С.И. Физическая культура студентов в специальном отделении технического вуза. Учеб. пособие / С.И. Крамской, Е.А. Бондарь, И.А. Амельченко, И.В. Куликова. – Белгород: БГТУ им. В.Г. Шухова, 2013. – 172 с.

МЕСТО ТЕСТОВОГО КОНТРОЛЯ В ПОДГОТОВКЕ БАКАЛАВРОВ ПЕДАГОГИЧЕСКОГО ВУЗА ПО ОСНОВАМ МЕДИЦИНСКИХ ЗНАНИЙ И ЗДОРОВОМУ ОБРАЗУ ЖИЗНИ

Кудинова Г.А.

Белгородский государственный национальный исследовательский университет

Одним из современных методов, позволяющих осуществлять оперативный систематический контроль в процессе обучения, является тестирование. В педагогической литературе подробно проанализированы преимущества и недостатки тестового контроля, цель данной работы – рассмотрение возможностей его использования в процессе подготовки студентов факультета физической культуры педагогического вуза по основам медицинских знаний и здоровому образу жизни (далее ОМЗ и ЗОЖ).

Целью подготовки бакалавров факультета физической культуры педагогического вуза по ОМЗ и ЗОЖ является содействие становлению их профессиональной компетентности на основе общей грамотности в области здоровьесбережения учащихся при планировании и организации образовательного процесса по физической культуре в основной школе.

Профессиональная компетентность понимается как интегральная характеристика личности, определяющая способность специалиста решать профессиональные проблемы и типичные задачи, возникающие в разных ситуациях профессиональной деятельности, с использованием знаний, профессионального и жизненного опыта. Важнейшими характеристиками компетенции являются деятельностный характер и проявление в умении осуществлять выбор, исходя из адекватной оценки себя в конкретной ситуации [1].

В связи с тем, что цель обучения рассматривается как формирование компетентности, то и для оценки его результативности необходим инструмент, позволяющий определить ее сформированность у обучаемых.

В конце 1990-х гг. специалистами из России, принимавшими участие в работах по согласованию понятийного аппарата тестологии, было принято определение теста как инструмента, состоящего из выверенной системы тестовых заданий, стандартизированной процедуры проведения и заранее спроектированной технологии обработки и анализа результатов, предназначенного для измерения качеств и свойств личности, изменение которых возможно в процессе систематического обучения [2]. Исходя из данного определения, тест может рассматриваться как инструмент для оценки компетентности, так как компетентность – именно то качество личности, на изменение и развитие которого

направлен процесс обучения в вузе. Однако изучение специфики тестовых заданий, требований к ним и их многообразия заставляют усомниться в этом.

А.Н. Майоров [2] предлагает разделение тестовых заданий на закрытые и открытые. Первый тип заданий предполагает наличие готовых вариантов ответа на вопрос. Закрытые задания, в свою очередь, бывают нескольких видов:

- задания альтернативного выбора, предполагающие только два варианта ответа, из которых требуется выбрать один – «да-нет», «правильно-неправильно»;
- задания множественного выбора, предполагающие выбор из ряда предложенных одного или нескольких верных вариантов ответов;
- задания на восстановление соответствия между элементами двух списков (например, между видами кровотоков и их признаками и т.д.);
- задание на восстановление последовательности (например, этапов оказания первой медицинской помощи при ушибе и т.д.).

При выполнении заданий открытого типа, в отличие от закрытых, обучаемым требуется самим сформулировать ответ. Существуют два вида открытых заданий:

- задания дополнения (закончить предложение, вставить пропущенные слова в текст и т.д.);
- задания свободного изложения (требующие самостоятельной формулировки развернутого ответа).

Все указанные типы заданий могут применяться в образовательном процессе по ОМЗ и ЗОЖ. Однако они направлены, в первую очередь, на проверку усвоения знаний, причем задания закрытого типа, как правило, даже не требуют самостоятельного воспроизводства информации, а предлагают лишь выбрать верный вариант ответа (один или несколько) из ряда предложенных. В меньшей степени тестовые задания позволяют оценить умение применять знания для решения задач.

Задачи, которые приходится решать учителю физической культуры в процессе педагогической деятельности, сложны и разнообразны. Они не имеют однозначных решений, даже если трактовать однозначность не как наличие единственного верного решения, а как возможность однозначной оценки его правильности. Компетентность специалиста проявляется в его способности и готовности решать сложные профессиональные задачи и ее сформированность не может быть оценена с помощью теста. Это означает, что тест не может рассматриваться как средство оценки итоговых результатов обучения.

Какое же место занимают тесты в образовательном процессе, нацеленном на формирование профессиональной компетентности? Одна из основных профессиональных

задач, стоящих перед учителем физической культуры – организация обучения и воспитания с использованием технологий, соответствующих возрастным особенностям учащихся и отражающих специфику школьного предмета. Для решения этой задачи необходимы системные знания о сущности и организации процессов обучения и воспитания; знания возрастной анатомии, физиологии и гигиены, психологии; знание специфики школьного предмета и особенностей обучения, воспитания и развития учащихся; умение применять эти знания для организации образовательного процесса по физической культуре в общеобразовательной школе; владение педагогическими технологиями. Это элементов знаний означает, что в основе формирования профессиональной компетентности лежит усвоение конкретных знаний и умений. Усвоение знаний и умений по ОМЗ и ЗОЖ можно рассматривать как один из этапов становления профессиональной компетентности учителя физической культуры.

Таким образом, в процессе подготовки бакалавров педагогических вузов, тесты могут служить средством текущего контроля на этапе усвоения знаний по ОМЗ и ЗОЖ.

Важными функциями контроля в образовательном процессе являются информирование участников образовательного процесса об успешности его протекания; мотивация, оптимизация и координация деятельности преподавателей и студентов, направленной на достижение максимально высоких результатов образования. Кроме того, педагогический контроль выполняет функции обучения, воспитания и развития. Систематическое применение тестового контроля способствует наиболее полной реализации обозначенных функций. Для этого необходимо соблюдение ряда требований:

- систематическое осуществление контроля на протяжении обучения;
- включение в содержание контроля всех основных элементов знаний по ОМЗ и ЗОЖ;
- проверка усвоения основных элементов содержания каждым студентом;
- возрастание требований к знаниям студентов на каждом последующем этапе обучения в каждом следующем тесте.

Тестирование – удобный метод контроля, позволяющий оперативно проверить качество усвоения значительного объема учебной информации большим числом студентов. Однако, по нашему мнению, возможности его применения в процессе подготовки бакалавров в педагогическом вузе ограничены, поскольку с помощью тестов можно оценить только сформированность у студентов знаний, а это является важным, но не достаточным условием их качественной профессиональной подготовки.

Литература

1. Компетентностный подход в педагогическом образовании. / Под ред. В.А. Козырева и Н.Ф. Радионовой. – СПб.: Изд-во РГПУ им. А.И. Герцена, 2004. – 392 с.

2. Майоров А.Н. Теория и практика создания тестов для системы образования. /А.Н.Майоров.– М.: «Интеллект-центр», 2001. – 296 с.

**РАЗРАБОТКА УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ ПО
ДИСЦИПЛИНЕ «ОНТОКИНЕЗИОЛОГИЯ» ДЛЯ ПОДГОТОВКИ
БАКАЛАВРОВ ПО СПЕЦИАЛЬНОСТИ «ЗДОРОВЬЕ ЧЕЛОВЕКА» С
ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ ПРОГРАММЫ «ALL ABOUT STRENGTH TRAINING »**

Лапко С.В., Ткаченко А.В., Ленская А.В.

Харьковский национальный медицинский университет

Реалии современности требуют использования в учебном процессе современных компьютерных технологий. Это позволяет сделать процесс обучения более эффективным, качественным и приятным. В современной подготовке специалистов по направлению «Здоровье человека» обязательным является целое направление дисциплин медико-биологической направленности: анатомия, физиология, основы медицинских знаний, основы физической реабилитации, онтокинезиология [3, 4]. С помощью специалистов из разных областей наук в настоящее время создаются различные интерактивные компьютерные программы, которые являются очень востребованными в учебном процессе и ускоряют процесс интериоризации знаний, внедряя принципы наглядности, доступности и интерактивности. Одна из передовых компаний в этом направлении – компания MultifitOnLine, которая была основана в 2001 году с целью предоставления продуктов и услуг в области здравоохранения, физической культуры и здорового образа жизни. Компанией накоплен опыт и глобальные связи с экспертами в области спорта и фитнеса, спортивной медицины и физиологии упражнений. Этой компанией была разработана программа «All About Strength Training» [5].

Актуальность работы обусловлена необходимостью использования соответствующего методического обеспечения в учебном процессе, которое будет соответствовать требованиям современного студента и мотивировать его к получению новых знаний, а также будет способствовать интерактивному аспекту системы преподаватель-студент включающем в себя разнообразие лекционных и практических занятий.

Цель работы - разработка методического обеспечения занятия по теме «Упражнения для укрепления мышц спины с использованием программы «All About Strength Training».

Объектом исследования является методическое обеспечение дисциплины «Онтокинезиология».

Предмет работы: программа «All About Strength Training».

Задачи:

1. Изучение научной и методической литературы по теме гигиена осанки.
2. Ознакомление с программой «All About Strength Training» и ее возможностями.
3. Разработка методического обеспечения занятия по теме «Упражнения для укрепления мышц спины по использованию программы «All About Strength Training».

Научная новизна заключается в том, что впервые в качестве методического обеспечения медико-биологических дисциплин выступает англоязычная компьютерная программа, адаптированная нами для украинских студентов.

Практическая ценность полученной разработки отражается в ее готовности к немедленному использованию в соответствии с существующей рабочей программы учебной дисциплины «Онтокинезиология» для студентов по направлению «Здоровье человека».

Программа «All About Strength Training» является интерактивным инструментом визуализации для силовой тренировки и костно-мышечной анатомии. Она способна объединить и представить упражнения силовой тренировки с анатомией мышц, дает возможность успешного использования программы в кинезиологии. Во время демонстрации силовых упражнений можно увидеть работу отдельных мышц (анатомический анализ), которые принимают в них участие. «All About Strength Training» также предоставляет наблюдателю возможность быстро войти (нажатием одной кнопки) на собственную персональную страницу и посмотреть, как работают мышцы в уникальной 3D анимации.

В англоязычной программе «All About Strength Training» были выбраны 3 упражнения для мышц спины. Каждое упражнение представлено коротким видеофильмом, который включает в себя визуальный анатомический анализ всех мышц, участвующих в этом упражнении. Кроме того, удельная активность каждой мышцы также отображается в понятной анимации.

В контексте упражнений с помощью программы были выделены следующие пункты: мышечная работа, техника исполнения, активные и пассивные мышцы, стретчинг (растяжение/расслабление) активных группы мышц и терапевтический эффект от выполненных упражнений [1, 2].

Нами был выполнен монтаж видеоматериалов и представление их в виде презентации, а также было выполнено перевод с английского на украинский язык сопутствующей информации.

Монтаж видеоматериалов был выполнен с помощью программы VideoMaster (в свободном доступе сети Интернет), презентация подготовлена с помощью программы Microsoft Office PowerPoint из стандартного набора ПК.

На основе полученных данных была подготовлена разработка методического обеспечения для занятия по теме «Упражнения для укрепления мышц спины с использованием программы «All About Strength Training» в виде видеопрезентации и рабочего конспекта. Разработка готова к использованию, требует технических средств (проектор, ПК) для реализации.

Выводы.

1. Изучены возможности программы «All About Strength Training» и ее визуальные средства - фотографии, видео, анимации, трехмерные изображения, которые позволяют углубить знания в сфере оздоровительных упражнений. Пользователь при использовании программы получит точное и подробное описание анатомии движения, советы для каждого упражнения, знакомится с самыми распространенными ошибками, которых следует избегать, узнает о методах тренировки.

2. Разработано учебно-методическое обеспечение занятия для дисциплины «Онтокинезиология» по теме «Упражнения для укрепления мышц спины с помощью программы «All About Strength Training», состоящий из плана-конспекта и видеоматериалов.

Литература

1. Ингерлейб М. Б. Анатомия физических упражнений / М. Б. Ингерлейб. – Изд. 2-е. – Ростов н/Д: Феникс, 2009. – 187 с.
2. Лукаш А. Д. 500 упражнений для позвоночника. Корректирующая гимнастика для исправления осанки, улучшения опорно-двигательного аппарата и улучшения здоровья. – Изд-во: Наука и техника, 2010. – 208 с.
3. Рипа М. Д. Кинезитерапия культура двигательной активности. – Кнорус, 2011. – 376 с.
4. Solberg G. Postural Disorders and Musculoskeletal Dysfunction: Diagnosis, Prevention and Treatment. – Publisher: Churchill Livingstone; 2 ed., 2007. – 304 p.
5. <http://www.muscleandmotion.com>

ОРГАНИЗАЦИЯ И МЕТОДИКА САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ТРЕНИРОВКИ ВОЕННОСЛУЖАЩИХ

Лузик Н.П., Демеш В.П.

Санкт-Петербургский Государственный экономический университет

Самостоятельная физической тренировка (СФТ) организуется и проводится военнослужащими самостоятельно, но под наблюдением и контролем специалиста по физической подготовке и врача воинской части. Консультации данных специалистов определяют лишь общее построение и направленность физической тренировки, а методикой

проведения каждого занятия и оценкой применяемой физической нагрузки должен владеть непосредственно сам занимающийся. Поэтому перед началом каждого учебного года специалист физической подготовки совместно с врачом воинской части должны проводить с личным составом установочные занятия и инструктажи.

Сколько же нужно заниматься, чтобы физические упражнения приносили пользу? Давая рекомендации занимающимся, специалисты физической подготовки и врачи, прежде всего, ориентируются на возраст и состояние здоровья военнослужащего. С возрастом значительно снижается работоспособность человека: это значит, что организм 60-70 летнего человека справляется с меньшим объемом физической работы, чем в прежние молодые годы. Например, в 60-69 лет показатели физической работоспособности в среднем на 46% ниже, чем в 20 лет, а в 70-79 – на 60-62%. Именно этим объясняется то, что пожилым людям, занимающимся физическими упражнениями циклического вида: ходьбой, бегом, ездой на велосипеде, плаванием, как правило, рекомендуют небольшие по объёму и интенсивности нагрузки. Однако, в ряде случаев, научные исследования свидетельствуют о том, что даже у тех, кому за 60-70 лет, есть люди, у которых функциональное состояние сердечно-сосудистой и дыхательной систем не хуже, чем у 40-летних. [3]

Поэтому, прежде чем планировать физическую нагрузку, необходимо определить уровень физического состояния, т.е. уровень готовности организма военнослужащих к занятиям физическими упражнениями. С этой целью и предлагается использовать формулу, рассчитанную исследователями под руководством Пироговой Е.А. в 1986 году. [2]

$$\text{ИФД} = \frac{700 - 3 \times \text{ЧСС} - 2,5 \times \text{АД ср.п.} - 2,7 \times \text{В} + 0,28 \times \text{МТ}}{350 - 2,6 \times \text{В} + 0,21 \times \text{Р см}}, \text{ где:}$$

ИФД – индекс функциональной дееспособности организма;

ЧСС – частота сердечных сокращений в 1 мин. покоя;

АД ср.п. – артериальное давление среднее, в покое;

В – возраст (полных лет); *МТ* – масса тела в кг;

Р см – рост в см.

700; 3; 2,5; 2,7; 0,28; 350; 2,6; 0,21 – коэффициенты индивидуальных значений.

Занимающемуся физкультурой - 46 лет; ЧССп - частота сердечных сокращений в покое - 56 уд/мин; АД - артериальное давление - 120/70 мм.рт.ст.; МТ - масса тела - 80 кг; Р – рост 178 см.

Таблица 1 - Таблица определения ИФД

№ п.п.	Уровень физического состояния	Индекс функциональной дееспособности	
		мужчины	женщины
1	Низкий	до 0,3	до 0,3
2	Ниже среднего	0,4-0,5	0,3-0,4
3	Средний	0,5-0,7	0,4-0,5
4	Выше среднего	0,7-0,8	0,5-0,6
5	Высокий	0,8 и более	0,6 и более

Для качественного овладения расчетной формулой, для тренировки необходимо рассмотреть «пример», каким образом определяется индивидуальная функциональная дееспособность человеческого организма (ИФД), эквивалентная одному из 5 уровней физического состояния, приведенных в таблице 1.

На отдельном листе записываются данные, характеризующие основные параметры состояние организма:

- а) частота сердечных сокращений за 1 мин в покое (ЧСС, уд/мин);
- б) среднее артериальное давление (АД_{ср.}), которое определяется по следующей формуле:

$$АД_{ср.п.} = АД_{диаст} + 1/3 АД_{пульсовое} - АД_{пульсовое} = АД_{сист} - АД_{диастол.}, \text{ т.е. } 120 - 70 = 50_{\text{мм.рт.ст.}}$$

$$АД_{ср.п.} = 70 + 40:3 = 86,7_{\text{мм.рт.ст.}} (-86,7),$$

В данном случае формула физического состояния должна выглядеть таким образом:

$$ИФД = \frac{700 - 3 \times 56 - 2,5 \times 86,7 - 2,7 \times 46 + 0,28 \times 80}{350 - 2,6 \times 46 + 0,21 \times 178} = \frac{213,5}{267,8} = 0,797$$

В нашем случае значение 0,797 по таблице 1 равняется четвертому уровню физического состояния – выше среднего.

Формула позволяет рассчитать уровень функциональной дееспособности организма (*индекс физической тренированности*) который составил в данном случае порядка– 0,8.

Таким образом, у предполагаемого субъекта уровень физической тренированности выше среднего. Однако следует иметь в виду, что данная формула обеспечивает достаточно точный прогноз уровня физической тренированности у лиц с массой тела, не превышающей 15% от нормы.

При проведении СФТ необходимо придерживаться основного педагогического принципа – постепенности в наращивании физических нагрузок. При этом необходимо помнить, что порой даже недостаточная по интенсивности физическая нагрузка даёт больше пользы, чем занятия с физическими нагрузками, превышающими функциональные возможности организма. В данном случае постепенность в повышении объёма и интенсивности нагрузки требуется рассчитывать, как при планировании тренировочного процесса на учебный год, период, квартал, месяц, неделю, так и на каждое тренировочное занятие в частности.

Важно учитывать такое положение, что чем ниже уровень тренированности и старше возраст занимающихся СФТ, тем длительней должна быть разминка в подготовительной части. Данное требование связано с тем, что у этих лиц механизмы физиологического обеспечения двигательной активности требуют большего времени для «запуска» всех жизнеобеспечивающих систем организма. Адекватная физическая разминка в подготовительной части занятия позволяет затем в основной части тренировки выполнять упражнения в соответствии с целями занятия, оптимальной интенсивностью и, в свою очередь, добиваться хорошего тренировочного эффекта. [1]

Однако возникает закономерный вопрос занимающихся СФТ, а каким образом определить адекватную физическую нагрузку во время тренировки. Для этого рекомендуется несколько приемов.

Во-первых, нужно следить за дыханием и чувствовать, когда организм начинает испытывать «кислородный долг». Конечно, лучше проводить занятия в аэробном режиме, то есть при такой интенсивности, когда работающие мышцы не испытывают недостатка в кислороде. Например, чтобы определить этот режим во время бега следует на первых порах бегать с закрытым ртом (при этом, в среднем частота пульса будет в пределах до 130 уд/мин). Но так бежать труднее. Если будете задыхаться – значит, надо сбавить темп.

Чтобы поддерживать оптимальную скорость, следует применить так называемый «разговорный тест» – бежать и разговаривать с партнёром или рассказывать стихотворение, значит он не испытывает кислородного долга (частота сердечных сокращений при этом будет колебаться в пределах 130-150 уд./мин).

Установлено, что наиболее адекватным индикатором оценки переносимости физических нагрузок является пульсовая стоимость. Для того, чтобы пользоваться данным приёмом необходимо научиться подсчитывать пульс (частоту сердечных сокращений) за 1 мин. Практика показывает, что наиболее качественно пульс прощупывается на лучевой или шейной артериях.

Пульс необходимо измерять до и после выполнения упражнений, проведённых с

наибольшей интенсивностью, то есть до заключительной части занятий, в которой упражнения выполняются в основном более медленно, в глубоком дыхании и на расслабление мышц.

Основными показателями интенсивности являются: скорость движения; скорость преодоления дистанции; разовый вес отягощения (в расчете на отдельное движение); пульсовая интенсивность упражнения (отношение пульсовой стоимости упражнения к его продолжительности).

При оценке интенсивности физической нагрузки по частоте сердечных сокращений используется следующая градация: низкая - до 130 уд./мин.; средняя - 130-150 уд./мин.; высокая - 150-170 уд./мин.; максимальная - свыше 170 уд./мин.

Таблица 2 - Регулирование физической нагрузки по частоте пульса у
мужчин-военнослужащих

Нагрузка	Возрастные группы					
	1-я	2-я	3-я	4-я	5-я и 6-я	7-я и 8-я
Низкая	до 130	до 125	до 120	до 115	до 110	До 100
Средняя	130 – 150	125 – 145	120 – 140	115 – 130	110 – 125	100 – 115
Высокая	150 – 180	145 – 170	140 – 160	130 – 150	125 - 140	115 – 130
Максимальная	свыше 180	свыше 170	свыше 160	свыше 150	Свыше 140	свыше 130

Соотношение объема и интенсивности физической нагрузки при выполнении физических упражнений должно быть следующим: чем больше объем нагрузки, задаваемой в упражнении, тем меньше ее интенсивность, и наоборот, - чем больше интенсивность нагрузки, тем меньше ее объем.

Суммарный объем физической нагрузки оценивается по сумме времени, затраченного на все физические упражнения в течение отдельного занятия или ряда занятий (за неделю, месяц и т.д.).

Суммарная интенсивность нагрузки (моторная плотность занятия) характеризуется отношением времени, затраченного на непосредственное выполнение физических упражнений, к общему времени занятия (в процентах).

Необходимо учитывать, что в первые минуты после физической нагрузки ЧСС быстро уменьшается. В спортивной медицине существует критерий для оценки интенсивности занятия: если через 3 минуты после окончания упражнений пульс превышает 90 уд/мин, следует, что нагрузка была чрезмерной. [3]

Привыкнув качественно определять величину ЧСС во время тренировочных занятий, военнослужащие могут на основании пульсовой стоимости планировать интенсивность

упражнений, в зависимости от степени тренированности и цели занятия, применяя так называемый «ступенчатый» способ повышения физической нагрузки. Для этого на занятиях (в недельном микроцикле) необходимо добиться устойчивой реакции организма на нагрузку в пределах 130 уд/мин в основной части занятия

В следующем микроцикле тренировочных занятий интенсивность по ЧСС 130 уд/мин можно увеличить по времени выполнения упражнений или по интенсивности, соблюдая постоянство объёма нагрузки.

Таким образом, в зависимости от цели и задач самостоятельной физической тренировки и уровня подготовленности военнослужащих, в течение месячного цикла можно достигнуть определённого уровня тренированности занимающегося. После чего вновь можно спланировать следующий тренировочный месячный цикл с новым уровнем физической нагрузки по её объёму и интенсивности в зависимости от физического качества и его нормативной (пороговой) составляющей.

При относительно низком уровне физической тренированности физические упражнения любой направленности равномерно воздействуют на развитие практически всех физических качеств, хорошо формируют многие психические качества до определённого порогового уровня. Для дальнейшего развития физических качеств необходимо применять специальные упражнения и планировать объём и интенсивность тренировочных нагрузок. [4]

Согласно имеющимся данным, полученным опытным путём, интенсивное развитие физических качеств (выносливость, сила, быстрота и ловкость) под влиянием систематической тренировки происходит на протяжении примерно 6 – 9 месяцев у лиц с низким уровнем физической подготовленности и около 3 – 4-х месяцев с уровнем подготовленности выше средней, а затем процесс развития физических качеств замедляется.

По утверждению Л.П.Матвеева, в результате тренировок организм перестаёт адекватно реагировать на усилия занимающегося и вступает в силу так называемый закон уменьшающейся отдачи. В данном случае, если не учитывать эти закономерности и продолжать стремление к улучшению результатов, т.е. «нагружать» организм, без учёта оптимального тренировочного периода, то возможно наступление перетренированности. Резервы организма не беспредельны, и даже отдых, который дают недели сниженных нагрузок, может оказаться бесполезным. [5]

Поэтому СФТ необходимо строить таким образом, чтобы оптимальный по продолжительности период развития определённого физического качества (выносливости), с учётом упражнений иной направленности, сменялся достаточным по продолжительности периодом, когда развиваемое качество только поддерживается, а основное внимание

начинает уделяться основательному развитию других качеств (силы, силовой выносливости, скоростно-силовым) до достижения необходимого результата.

Литература

1. Даминова Г. Растяжка: 50 самых эффективных упражнений / Гульнара Даминова. – Москва: АСТ, 2013. – 191 с.
2. Делавье Ф. Анатомия силовых упражнений для мужчин и женщин. 2-е изд., доп. / Ф. Делавье ; [пер. с фр. Е.О. Ивановой, А.В. Бруенок]. – М. : РИПОЛ классик, 2013. – 192 с.
3. Кобяков Ю.П. Физическая культура. Основы здорового образа жизни : учебное пособие / Ю.П. Кобяков. – Изд. 2-е – Ростов н/Д : Феникс, 2014. – 252 с.
4. Кудрявцев А. Растяжки для всех видов спорта / Кудрявцев Александр. – М. : Эксмо, 2012. – 288 с.
5. Ланда Б.Х. Методика комплексной оценки физического развития и физической подготовленности : учеб. Пособие / Б.Х. Ланда. – 5-е изд., испр. И доп. – М. : Советский спорт, 2011. – 348 с.

ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ГЕНЕТИЧЕСКИХ МАРКЕРОВ В СПОРТИВНОМ ОТБОРЕ И ОРИЕНТАЦИИ ПЛОВЦОВ

Макушкин А.С., Третьяков А.А., Дрогомерецкий В.В., Агошков В.В.

Белгородский государственный национальный исследовательский университет

Конец 20-го века ознаменован новыми достижениями. В марте 2000 г. группа из 200 ученых (М. Адамс и др.) сообщила о расшифровке генома дрозофилы. Весной 2000 г английские ученые из Кембриджа заявили, что в основном секвенировали геном человека. В начале 2001 г. геном человека, состоящий из трех миллиардов пар нуклеотидов, был расшифрован большой группой ученых из фирмы Celera Genomics.

Существенно скромнее достижения в области генетики физического воспитания и спорта. Достаточно сказать, что официальное становление спортивной генетики произошло только в 1980 г. Вместе с тем без динамичного развития этой дисциплины невозможно целенаправленно осуществлять спортивную ориентацию подрастающего поколения, проводить грамотный спортивный отбор. В процессе спортивного отбора определяются модельные характеристики соревновательной деятельности ведущих спортсменов и специфические для данного вида спорта спортивно-важные качества, а затем производится поиск и подбор людей с соответствующими врожденными и воспитанными морфофункциональными качествами.

Особенная значимость спортивной генетики как отрасли науки о спорте и физическом воспитании определяется и тем, что наследственные влияния более всего существенны для подрастающего поколения, а также тем, что в наибольшей степени генетически лимитированы предельные возможности человека, проявление которых именно и требуется в спорте.

Знания генетических закономерностей нужны также для правильной организации тренировочного процесса в спорте и занятий массовой физической культурой, для научно обоснованного моделирования и прогнозирования спортивных возможностей отдельных спортсменов.

Рабочая гипотеза строилась на предположении о том, что исследование генетических и антропометрических маркеров спортсменов высокой квалификации позволит разработать рекомендации для отбора и ориентации девушек и юношей в спортивном плавании.

Для подтверждения выдвинутой гипотезы была поставлена **цель**, конечным результатом которой было – исследовать особенности генетических и антропометрических маркеров спортсменов со званиями Мастер спорта РФ и разрядами Кандидат в мастера спорта по плаванию.

Достижение цели осуществлялось решением следующих **задач исследования**:

1. Провести теоретический анализ и обобщение проблемы отбора и ориентации, а также использование антропо-генетических особенностей спортсменов в спорте.
2. Исследовать генетические и антропометрические маркеры пловцов высокой квалификации.
3. Разработать практические рекомендации для отбора и ориентации девушек и юношей в спортивном плавании.

Гипотеза, цель и задачи исследования определили **методы исследования** - теоретический анализ и обобщение данных специальной литературы; опрос спортсменов; антропометрические измерения спортсменов; беседы со специалистами; педагогические наблюдения; методы математической статистики.

Объектом исследования стала учебно-тренировочная деятельность пловцов высокой квалификации.

Предметом исследования явились генетические и антропометрические маркеры спортсменов.

Новизна исследования заключается в том, что проведены исследования генетических и антропометрических маркеров пловцов со званиями Мастер спорта РФ и разрядами Кандидат в мастера спорта. Также выявлены особенности и

предрасположенности, которые могут влиять на быстроту обучения и достижения высоких результатов в плавании.

Практическая значимость выполненного исследования обусловлена, разработкой рекомендации для отбора и ориентации девушек и юношей в спортивном плавании, основанных на исследовании генетических и антропометрических маркеров пловцов. Данные рекомендации могут быть использованы преподавателями, тренерами и работниками ДЮСШ.

Исследования проводились на базе МБОУДОД СДЮСШОР №3 г. Белгорода. Было отобрано в количестве 16 человек (10 юношей и 6 девушек) все умели звания и разряды Мастера спорта РФ и Кандидата в мастера спорта по плаванию. В ходе исследования, которое проводилось с сентября 2013 по декабрь 2013 г., группа пловцов выступала в роли экспериментальной.

В таблицах 1 и 2 представлены данные, полученные в результате опроса спортсменов, которые участвовали в исследовании. Из полученных результатов видно, что участвующие в исследовании спортсмены имеют звания МС и разряды КМС. Преимущественно у юношей большинство специализируются на способе плавания кроль на груди. Дистанции, на которых выступают юноши, являются спринтерскими.

Из результатов, представленных в таблице 1 видно, что спортсмены с 1 группой крови показывают лучшее время на дистанциях, чем пловцы с другими группами крови.

Таблица 1

Специализация юношей пловцов

№	ФИО	Группа крови	специализация	НАИЛУЧШИЕ РЕЗУЛЬТАТЫ		
				50м	100м	200м
1	Макушкин А	1+	Вольный стиль спринт	22.90	49.85	1.49.49
2	Чеботарский А	2+	Вольный стиль спринт	23.04	50.32	1.53.31
3	Черняев В	2+	Вольный стиль спринт	23.30	50.41	1.57.22
4	Севидов В	1+	Вольный стиль спринт	23.70	50.40	1.58.95
5	Фокин И	4+	Вольный стиль спринт	23.88	52.84	1.57.23
6	Украинский К	1+	Вольный стиль стаерские	24.55	51.72	1.52.00
7	Токарев И	2+	На спине	26.31	55.20	1.59.96
8	Иунин В	2+	На спине	27.0	58.98	2.12.76
9	Иванов В	2+	Баттерфляй	23.94	57.90	2.24.02
10	Беляев С	1+	Баттерфляй	24.00	54.8	2.03.65

У девушек, исходя из результатов таблицы 2, видно, что преимущественно в исследовании приняли спортсменки с 1 группой крови. Преднамеренности в выборе испытуемых по группе крови не было. Данные были получены в ходе опроса. Результаты в плавании у девушек соответствуют званию МС и разряду КМС.

Таблица 2

Специализация юношей пловцов

№	ФИО	Группа крови	специализация	НАИЛУЧШИЕ РЕЗУЛЬТАТЫ		
				50м	100м	200м
1	Гоголева А	1+	Брасс	33.00	1.10.20	2.30.12
2	Луценко А	1+	Брасс	32.60	1.09.91	2.31.45
3	Тарасенко Ю	1+	Вольный стиль спринт	27.2с	59.1с	2.11.73с
4	Терентьева М	1-	Вольный стиль спринт	26.8с	58.82с	2.13.14с
5	Арлюкова К	2+	На спине	30.50	1.05.53	2.20.22
6	Прасол Е	2+	На спине	30.70	1.07.80	2.26.94

При сравнении достижений родителей и спортсменов видно, что спортсмены, чьи родители занимались спортом, в основном большинство исследуемых такие, также добиваются успехов в выбранном виде спорта. Указывая на то, что с родителями закладывается определенный потенциал, который имеет возможность быть раскрытым в тренировочном процессе избранного вида спорта. Но, есть часть спортсменов, чьи родители не занимались спортом вообще. Несмотря на это дети таких родителей добиваются успеха на уровне с теми у кого «спортивные родители». Эти данные указывают на то, что данные спортсмены имеют природную одаренность и предрасположенность к выбранному виду спорта, тем самым развивая свой собственный дар.

По данным В.А. Уманец лишь 30% аэробных возможностей определяется тренировочными воздействиями. Наименее чувствительным к тренировке качеством является быстрота. Прирост скорости плавания вольным стилем у спринтеров уровня мастера спорта составляет 24,6%.

При индивидуализации спортсмена на способ плавания вольный стиль спринт необходимо учитывать его высокий рост и длинный конечности (рычаги), что мы и видим на примере спортсменов «кролистов» в ходе исследования.

Из таблиц приведенных выше наблюдаем что у спортсмена №2 самый высокий рост и самые длинные верхние и нижние конечности, следовательно по этим критериям он должен лучше плыть более короткие дистанции. Но с учетом всего этого он проигрывает спортсмену

№1 . По всей видимости ему не хватает определенной мощности для длины своих рычагов или не правильной траектории гребка, а спортсмен №1 имея меньшую длину рычагов при достаточной мощности способен развивать более высокую скорость на дистанции. На примере спортсмен №3 мы видим явные спринтерские качества, так как он обладает ростом, весом и длиной конечностей выше среднего результата, развивает отличную скорость на дистанциях 50 и 100 м, но на дистанции 200 м уже не справляется.

Единственный исследуемый спортсмен №6 без спринтерских наклонностей, имея все показатели ниже среднего, тем самым не развивает большей скорости на дистанции 50 м, с легкостью выдерживает нагрузки на дистанции 200 м и выше.

На примере спортсменов №9 и №10 плавающие способом баттерфляй мы видим, что при росте ниже среднего и при средних показателях длины конечностей спортсмены добиваются высокого результата, так как при индивидуализации спортсмена в стиле плавания баттерфляй особое внимание стоит уделить длинному торсу и относительно коротким ногам.

Рассматривая результаты измерения спортсменов №7 и №8, специализирующихся на стиле плавания на спине, явно видим преимущество спортсмена №7 так как он имеет рост вес и длину конечностей выше среднего, что и требуется от пловцов «спинистов», при том что оба имеют 2 группу крови, предрасположенную к техническим видам спорта.

Половина исследуемых спортсменов вышли на уровень мастера спорта России не смотря на то, что имеют 2 группу крови, которая по данным литературных источников характеризует предрасположенность к техническим видам спорта. У спортсменов №1, 4 и 10 ярко выражены спринтерские качества, что и говорит нам В.А. Уманец так как имеют 1 группу крови, которая выражает особенные способности к спринту. Единственный спортсмен №5 с 4 группой крови предрасположен к силовым и мощным движениям, по таблице видим, что высоких спринтерских результатов он не имеет.

Литература

1. Булгакова Н. Ж. Спортивная ориентация и отбор как научная проблема. Теория и практика физической культуры. / Н. Ж. Булгакова, В.А. Румянцев// 1995. –30 с.
2. Булгаковой Н. Ж. Анализ подготовки пловцов высокого класса в ДЮСШ за период с 1960 по 1972гг. / Н. Ж. Булгаковой, Ж. С. Ванькова// (Метод. кабинет ГЦОЛИФК) М., 1972. – 48 с.
3. Булгаковой Н. Ж. О методах и организации отбора в специализированные детско-юношеские спортивные школы по плаванию. / Н. Ж. Булгаковой и др.// (Метод. письмо ГЦОЛИФК) М., 1972.- 25 с.
4. Мартиросов Э. Г. Морфофункциональная организация и спортивные достижения борцов высокой квалификации. / Э. Г. Мартиросов// Автореф. канд. дисс. М., 1968.– 50 с.

5. Медяников В. Диагноз одаренности. / В. Медяников// «Сов. спорт», 1972, 20 июня, № 142 (74091).– 21 с.
6. Строкина А. Н. Некоторые морфологические особенности спортсменов, занимающиеся легкой атлетикой и плаванием. / А. Н. Строкина// Автореф. канд. дисс. М., 1965.– 56 с.
7. Ступин Г. К. Удельный вес и компоненты веса тела у лиц, занимающихся физкультурой и спортом. / Г. К. Ступин// Докл. на VII Междунар. конгр. антропол. и этнограф. наук (Москва, август 1964 г.) М., «Наука», 1964.– 49 с.
8. Урысон А. М. Закономерности возрастной динамики размеров тела детей и подростков./ А. М. Урысон// Автореф. канд. дисс. М., 1969.– 54 с.

ГТО И ЕГО ВЗАИМОСВЯЗЬ С ОБРАЗОВАНИЕМ

Маловичко А.Г., Денисов М.В., Вартамян С.В., Мещерякова О.Н.

Северо-Кавказский федеральный университет

На сегодняшний день уже никому не секрет, что в целях совершенствования государственной политики в области физической культуры и спорта, создания эффективной системы физического воспитания, направленного на укрепление здоровья населения и развития человеческого потенциала, В.В. Путин издал указ «О Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» (ГТО), который предусматривающий подготовку к выполнению населением различных возрастных групп (от 6 до 70 лет и старше) установленных нормативных требований по трем уровням трудности, соответствующим золотому, серебряному и бронзовому знакам отличия «Готов к труду и обороне» (ГТО).

Основной целью Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) является повышение эффективности использования возможностей физической культуры и спорта в укреплении здоровья, гармоничном и всестороннем развитии личности, воспитание патриотизма и обеспечение преемственности в осуществлении физического воспитания населения (<http://www.gto.ru/>).

Здоровье человека – это наивысшая национальная ценность, и возрождение нации должно начинаться именно со здоровья, в первую очередь детей. В веке высоких технологий снижение двигательной активности наблюдается не только у школьников, но и у взрослого населения.

Для формирования здорового образа жизни необходимо понимать, что сначала необходимо приобрести определенный комплекс знаний, умений и навыков сохранения и укрепления, как своего здоровья, так и для окружающих в целом. Мы должны приобщить любовь к физической культуре, как себе, так и нашим окружающим, будь это ребенок или старшее поколение.

На сегодняшний день для того, чтобы организовать процесс формирования культуры здоровья школьника педагогу необходимо использовать в организации учебно-воспитательного процесса здоровьесберегающие и здоровьесформирующие технологии.

По мнению Н.К. Смирнова здоровьесформирующие образовательные технологии — это все те психолого-педагогические технологии, программы, методы, которые направлены на воспитание у учащихся культуры здоровья, личностных качеств, способствующих его сохранению и укреплению, формирование представления о здоровье как ценности, мотивацию на ведение здорового образа жизни, а здоровьесберегающие образовательные технологии — это системный подход к обучению и воспитанию, построенный на стремлении педагога не нанести ущерб здоровью учащихся.

Внедрив ГТО в образовательные учреждения (открыв центры тестирования на базе, как высшего учебного заведения, так и в общеобразовательных школах) мы повысим уровень физической активности всего населения.

Систематические занятия физической культурой позволяет человеку укрепить здоровье, гармонично и всесторонне развить личность. По данным опроса, проведенным нами среди населения г. Ставрополя разного возраста, основная часть жителей считает о необходимости внедрения комплекса ГТО в школы, техникумы, высшие учебные учреждения. Так же были мнения о том, что систематическое участвуя во Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» (ГТО) позволяет детям, и не только им, занять свое свободное время и тем самым не будет времени на диванное поведение. Большая часть опрошенных обозначали проблему доступности подготовки к комплексу ГТО, было озвучено о создании «элементарной» инфраструктуры в виде антивандальных тренажеров, абонементы в тренажерные залы, бассейны. Была затронута тема и о привлечение и поощрение. Много было и негативных отзывов.

Исходя из этого, нами был сделан вывод о незнании нормативно-правовых актов в сфере Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО), так и о внедрение его в нашем регионе. Мы же в свою очередь считаем, что Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО) является мощной составляющей ЗОЖ, тем более школьник получивший знак «отличия» получает три балла плюсом к поступлению в высшее учебное заведение, а студент — стипендию (это и есть

хороший стимул для участия в комплексе ГТО, а как нам известно формирование мотивов связано как с внешними так и с внутренними факторами, к внутренним относят собственное желание в участие в чем либо, а к внешним-это создание выгодных условий), если в образование будет больше внимание уделять на спортивную составляющую то население нашей страны будет гармонично развитым.

Литература

1. <http://www.gto.ru>
2. Смирнов Н.К. Здоровьесберегающие образовательные технологии в современной школе./ Н.К. Смирнов. - Методическое пособие. М.: АПК и ПРО, 2002. - 121с.

ОСОБЕННОСТИ ПАРНОЙ ИГРЫ В НАСТОЛЬНЫЙ ТЕННИС

Мальчевская Н.Н.

Санкт-Петербургский Государственный Экономический Университет

Настольный теннис - один из популярнейших в мире видов спорта, во многих странах вводится в учебные программы различных учебных заведений. Этот вид спорта не только позволяет развивать и совершенствовать физические качества человека (подвижность, ловкость, скорость, координацию движений), но и помогает формировать устойчивость внимания, оперативность мышления, простую и сложную реакцию, реакцию на движущийся предмет.

Одним из самых интересных зрелищ в настольном теннисе являются парные игры, когда играют вчетвером. Они:

- 1) являются совершенно отдельным видом соревнований, со своими законами, своей техникой, своей своеобразной тактикой,
- 2) выполняют роль прекрасного подспорья в учебно-тренировочном процессе, особенно в совершенствовании подвижности, в воспитании тактического мышления,
- 3) воспитывают чувство коллективизма.

Стол для парных соревнований делится средней линией пополам. Поддачи подаются только по диагонали из правой половины стола в правую половину стола противника, затем игра продолжается по обычным правилам. Каждый из игроков отбивает мяч только один раз. Партнеры должны строго соблюдать очередность при подаче и приеме мяча. В парных встречах в первой партии расстановку выбирает та пара, которая принимает подачу. Такая же расстановка должна быть в третьей и пятой партии, но во второй и четвертой партиях расстановка изменяется. Подающий первым выполняет подачу, затем принимающий

должен выполнить возврат, после чего партнер подающего должен произвести возврат, затем возврат следует выполнить партнеру принимающего; в дальнейшем каждый игрок в такой же последовательности должен выполнить возврат. Мяч, отбитый дважды одним игроком, не по очереди, считается проигранным.

В паре игрокам приходится передвигаться гораздо больше, чем в одиночной игре, в которой многие удары наносятся с места. Игрокам в парных матчах большинство ударов приходится наносить в движении. Партнеры должны уметь быстро передвигаться у стола. Перед ударом игрок, которому предстоит отбить мяч, становится впереди другого. После выполнения удара он отходит от стола, чтобы освободить партнеру игровое пространство. Как правило, в парных играх партнеры передвигаются вокруг центра игровой зоны.

Способы передвижения:

Вариант 1. Игроки выполняют передвижение «по кругу». При этом варианте игрок А занимает позицию во время удара, как в одиночной встрече. Игрок В находится сзади и сбоку, не мешая партнеру выполнить удар. После выполнения своего удара А отступает в сторону и назад, чтобы не пересечь дорогу партнера. Если он знает, что В находится сзади-слева, передвижение по кругу происходит вправо-назад. Если же В находится сзади-справа, то применяется передвижение по «левому кругу».

Вариант 2. Каждый из игроков стремится во время удара занять позицию, близкую к позиции в одиночной встрече. А после выполнения своего удара - уходит в «свой угол»

Вариант 3. В этом варианте один игрок передвигается влево-вправо, вдоль стола. Второй – вперед-назад.

Конечно, ни один из этих вариантов передвижения в чистом виде может в игре и не встретиться, так как и действия противника направлены, как раз, на то, чтобы эту систему нарушить.

Тактика парной игры.

Пары могут быть женские, мужские и смешанные. Очень важна расстановка игроков в паре. Принимающая пара имеет право выбора расстановки игроков. Обычно выставляют сильного - против слабого игрока соперничающей пары. В смешанных парах игроки должны учитывать, что партнерша, как правило, слабее юноши. В игре пары обязательно должен быть определен ведущий игру, ситуация в игре часто меняется, поэтому у игроков должна быть четкая согласованность действий. Тактика парных игр основывается на применении таких технико-тактических приемов и в такие зоны стола, где соперники не успевали бы подойти и ударить по мячу, мешали бы игре друг друга.

Борьба двух пар (АВ и ХУ) состоит, по существу, из восьми тактических схем:

1. подает А, принимает Х; 2. подает А, принимает У;

3. подает В, принимает Х; 4. подает В, принимает У;
5. подает Х, принимает А; 6. подает Х, принимает В;
7. подает У, принимает А; 8. подает У, принимает В.

Подача. Выбор подачи зависит не только от особенностей игры подающего, но и от техники и тактики игры противников. При подаче, прежде всего, необходимо учитывать интересы партнера, так как именно ему предстоит после приема этой подачи продолжить игру. Предпочтительно подавать коротко, поближе к средней линии стола, вынуждая принимающего сыграть пассивно. Необходимо создать условия для дальнейшей атаки партнера.

Пара – игра «прямых» ударов. Если направлять удар по диагоналям стола, вероятнее всего, противник отобьет мяч косо, что окажется труднодостижимо для партнера. Если же построить игру «по прямой», то у противника резко снижается возможность косого ответа в том направлении, которое связано с покрытием больших расстояний. Результативно применение следующих тактических вариантов:

1) Партнеры несколько раз подряд направляют мяч в один из углов стола, заставляя соперников сгруппироваться в этом углу, а затем неожиданно наносят удар в противоположный угол.

2) Партнеры посылают мяч в разных направлениях, заставляя соперников разойтись по углам стола, а затем дважды направляют мяч в одну и ту же зону стола.

Психологические особенности парных игр. Пара – это уже маленький коллектив, который должен уметь быстро и согласованно взаимодействовать. Между партнерами должно быть полное взаимопонимание, уважение друг к другу. Необходимо учитывать особенности техники игры партнеров, сообща разрабатывать новую тактику, опережая тактику противника. В паре все так взаимосвязано, что внешние наблюдения могут быть ошибочными. Вот конкретный пример:

Игрок А принимает трудные, эффектные удары, но принимает так, что его партнера В «расстреливают». Выводы болельщиков: игрок А все берет, игрок В ничего не принимает, портит всю игру. На самом деле – игрок В не берет ничего из-за неправильных действий игрока А. Пара становится сильной лишь тогда, когда каждый ее участник начинает думать не только о своих удачных действиях, а о создании удобств для партнера при его игре.

Парные игры обычно проходят очень азартно и интересно. Пара развивает ценнейшие качества – игровое мышление, взаимодействие. С 1998 года настольный теннис включен в программу Олимпийских Игр. И с первого дня положительно решен вопрос об олимпийских парных соревнованиях!

Литература

1. Барчукова Г.В. Теория и методика настольного тенниса: учебник для студ. высш. учеб. заведений / Г.В. Барчукова, В.М.М. Богушас, О.В. Матыцин – М. : Издательский центр «Академия», 2006. - 528 с.
2. Настольный теннис: Пер. с кит. /Под ред. Сюй Яньшэна. М.: Физкультура и спорт, 1987. - 320 с., ил.
3. Наст.теннис. Сборник материалов для судей. 2012г.

ПАТРИОТИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ УЧАЩИХСЯ-СПОРТСМЕНОВ НА УРОКАХ ФИЗИКИ

Московских Г.Г.

*Государственное автономное образовательное учреждение среднего
профессионального образования Свердловской области
«Училище олимпийского резерва № 1 (колледж)»*

Патриотизм есть любовь ко благу и славе Отечества
и желание способствовать им во всех отношениях.

Н.М. Карамзин

В училище олимпийского резерва №1 работаю учителем физики сорок пятый год. За эти годы в нашем училище воспитались, выучились, получили путёвку в большую и яркую спортивную жизнь такие спортсмены, как Чепиков Сергей, Кошкарлов Юрий, Ухов Иван, Дацюк Павел, Хабибуллин Николай, Шипулин Антон и многие другие.

Работая со дня основания училища олимпийского резерва, будучи преданным и грамотным болельщиком, я накопила большой материал по спортивным результатам наших учащихся и выпускников.

Физкультура и спорт не только занимают одну из главных позиций в образовании и здоровьесбережении граждан России, но и дают возможность на примерах воспитывать в человеке, в частности, патриотическое сознание, чувство верности своему Отечеству, гордости за славные деяния своего народа, готовности к выполнению гражданского долга.

Обучая физике юных спортсменов, будущих олимпийских чемпионов, стараюсь использовать любой повод для осуществления их патриотического воспитания. Не могла обойти стороной и этот светлый праздник, 70-летие Победы советского народа в Великой Отечественной войне.

Тысячи спортсменов-уральцев защищали Родину с оружием в руках на полях Великой Отечественной. Тысячи бойцов самых разных специальностей прошли подготовку на Урале, и каждый из них внёс вклад в общую победу над врагом.

В 70-ый год празднования Великой победы я проводила со своими учениками такую работу: на разных уроках учащиеся, получив, так называемое, опережающее задание, рассказывали о нашем земляке, спортсмене – участнике ВОВ, о его боевом пути, воинском подвиге, наградах, полученных от правительства СССР и России. Каждый рассказ сопровождался яркой, красочной электронной презентацией. А затем я предлагала ученикам решить задачу по теме данного урока физики с условием спортивного содержания по виду спорта, которым занимался спортсмен – герой этого урока. Спортивный материал содержал информацию о современных достижениях чемпионов Мира, России. Некоторые задачи были о спортсменах – учениках или выпускниках училища олимпийского резерва №1 города Екатеринбурга. Приведу несколько примеров.

Героиня урока: Воротникова Ольга Павловна.

Участник Великой Отечественной войны и труженик тыла. Лыжными гонками и велоспортом занималась 55 лет. Выполнила норматив кандидата в мастера спорта по велоспорту. Входила в десятку лучших велогонщиц России 40-50-х годов XX века. Отличник физической культуры и спорта, ветеран спорта РСФСР [1].



Воротникова Ольга Павловна

Тема урока: Средняя скорость.

Задача по физике: В 1869 году впервые состоялись официальные соревнования по велоспорту. Они прошли во Франции, дистанция пролегла между Руаном и Парижем (120 км). Велосипеды участников тогда были деревянными. Победителю удалось достичь средней скорости 11 км/час. Сколько времени заняла первая шоссейная гонка?



Модель деревянного велосипеда

Далее на уроке была возможность поговорить об истории велосипеда, вообще, и шоссейного велосипеда, в частности.

Ещё пример. Герой урока: Мельников Николай Михайлович.

Участник ВОВ. Старшина 192-го полка связи, воевал на 1-ом и 2-м Белорусском фронтах. Освобождал Смоленск, Минск, брал Берлин. В 60-70-е годы XX века работал директором спортивного горнолыжного комплекса «Уктусские горы» [1].



Мельников Николай Михайлович

Тема урока: Движение тела под действием силы тяжести.

Задача по физике: С какой скоростью покидает стол трамплина спортсмен, если разность высот между стартом и столом 20метров?



Трамплин комплекса «Уктусские горы» в Екатеринбурге

Далее на уроке можно было обсудить результаты российских спортсменов — прыгунов с трамплина.

И ещё один пример. Герой урока: Кравченко Нина Александровна. Участник ВОВ, старший сержант 37-го полка ПВО города Москвы. После войны вернулась на родину, на Урал. Работала тренером по лёгкой атлетике Уралвагонзавода. Чемпионка области и Российской Федерации в беге на 1500 метров. Нина Александровна награждена боевыми и юбилейными наградами. Отличник физической культуры и спорта, заслуженный работник физической культуры России [1].



Кравченко Нина Александровна

Тема урока: Механическая работа. Мощность.

Задача по физике: Советская спортсменка Татьяна Казанкина пробежала дистанцию 1500 метров за 3 минуты 55 секунд. Рассчитайте механическую работу бегуньи по формуле:

$$A = \frac{2ms^2}{t^2}.$$

Выведите формулу её мощности N и рассчитайте эту величину. Масса спортсменки 60 кг.



Советская легкоатлетка Татьяна Казанкина

Не могу не привести ещё такой пример.

Герой урока: памятник – монумент «Воинам – спортсменам, участникам Великой Отечественной войны 1941 – 1945 г.г.»

Монумент был открыт в Свердловске 7 мая 1996 года. Это первый и единственный в нашей стране памятник, установленный в память о воинах – спортсменах и физкультурных работниках, участниках ВОВ.

С той поры ежегодно накануне Дня Победы у этого памятника по традиции собираются ветераны. Под звуки военного оркестра торжественным шагом они проходят в колонне по площади. Звучат поздравления с праздником, ветеранов приветствуют воспитанники детско-юношеских спортивных школ, училища олимпийского резерва, колледжа физкультуры. Проходит минута молчания. К подножию монумента возлагаются цветы [1].

Тема урока: Плотность вещества.

Задача по физике: Гранитный постамент памятника воинам – спортсменам высотой 4 метра имеет сечение площадью 4,75 квадратных метра. Определите массу постамента.

Эта задача даёт возможность поговорить с учащимися об их бабушках и дедушках, других родственниках, которые были спортсменами, об их спортивных успехах.



Памятник – монумент «Воинам – спортсменам, участникам Великой Отечественной войны 1941 – 1945 г.г.» в Екатеринбурге

С января по май 2015 года в училище олимпийского резерва было проведено 10 уроков такого рода по различным темам во всех классах училища. В работе приняли участие 25 учеников, которые подготовили материал по спортсменам – фронтовикам и по решению задач со спортивной тематикой, оформив его в виде электронных презентаций. Некоторые слайды из этих презентаций представлены в статье.

Проводя такие занятия, участвуя в них, мы отдаём дань уважения поколению ветеранов спорта Свердловской области. Сохраняем память о тех замечательных людях, которые в годы Великой Отечественной войны защищали Родину, о тех людях, кто пережил горечь и тяготы войны и радость Победы «со слезами на глазах». Они прошли через всё это и не предали спортивных идеалов, остались им верны.

В эпиграфе к моей статье есть такие слова Н.М. Карамзина: «Патриотизм есть любовь ко благу и славе Отечества». Но не только это. Патриотизм – это ещё и «желание способствовать им во всех отношениях».

Смею надеяться, что имеющееся у меня такое «желание способствовать» я грамотно и с честью исполняю.

Литература

1. Солдаты спорта: физкультурники и спортсмены Среднего Урала в Великой Отечественной войне / С. Гущин, В. Воробьев, В. Калистратов и др. – Екатеринбург, «Издательство «Баско», 2006.- 344 с.: ил.

ОПТИМИЗАЦИЯ ЗАНЯТИЙ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ

В БФУ им. ИММАНУИЛА КАНТА

Никитина А.А.

Балтийский федеральный университет им.Иммануила Канта

Оптимизация учебного процесса по физическому воспитанию студентов в университете началась в марте 2010 года. Инициатором оптимизации занятий по физической культуре выступил ректор университета, профессор А.П. Клемешев. Свое мнение он выразил в публикации «Новый формат занятий по физической культуре», где отметил следующее: ...«нынешняя система физвоспитания несовершенна... Основная цель изменений – дать возможность студентам самим планировать свои занятия по физической культуре и стимулировать интерес к ним... Переход на новую систему потребует от студентов ответственности за выбор вида занятия и за исполнение образовательного стандарта. Количество часов, которое студенты должны отзаниматься, составляет 68 часов в семестр, или 2 занятия в неделю. Когда и на какое занятие пойти — личный выбор каждого. Главное — записаться, а затем отработать нужное количество часов... К концу семестра каждый должен поднять свой уровень и улучшить свои результаты» [1].

Эксперимент состоял в переходе на инновационную систему организации и проведения занятий по физической культуре [1,2,3].

Во-первых, была проведена реорганизация, приведшая к созданию единой кафедры физической культуры, получившей соответствующую нагрузку со специальных кафедр факультета физической культуры и спорта: циклических видов спорта, гимнастики, адаптивной физической культуры и рекреации, спортивных игр, которые проводили занятия по физической культуре с учетом интересов студентов общих факультетов по видам спорта и системам физических упражнений (обще физической подготовке, легкой атлетике, плаванию, аэробике, ритмической гимнастике, волейболу, баскетболу, теннису и др.). Вновь созданная кафедра вошла в состав Высшей школы физической культуры и спорта и просуществовала в этом статусе до ее ликвидации (27 ноября 2014года). В настоящее время кафедра носит название ресурсного центра физической культуры.

Во-вторых, произошла оптимизация расписания учебных занятий с учетом интересов студентов. Студенты имеют возможность выбора занятий несколькими видами спорта или систем физических упражнений. Для них введены в строй новые современные базы для занятий - ФОК и бассейн, оснащенные необходимым спортивным инвентарем и оборудованием. Студенты могут заниматься на собственных базах университета и вне его стен в любое время практически весь учебный год. В случаях недостаточности материально-технического обеспечения учебного процесса в соответствии с расчетами учебной нагрузки, вносились изменения в нормы времени и комплектацию учебных групп с учетом сложившихся реальных условий.

В-третьих, была введена электронная система составления учебного расписания и апробирована электронная система записи студентов на занятия по видам спорта. Система записи позволяет добавлять новые занятия, расширять количество мест на ранее объявленных. Системы записи развернули в читальных залах и компьютерных классах. Для записи студент по номеру своей пластиковой карты входит в систему, и в режиме реального времени видит, на какие занятия открыта регистрация и в каких из них есть свободные места, записывается на занятия по выбранному виду спорта. С помощью системы студент видит, сколько часов ему необходимо набрать в семестр и сколько часов он уже набрал. На электронную систему ректором вуза возлагались большие надежды, связанные с упразднением так называемых «отработок» пропущенных студентами занятий по физической культуре без уважительных причин: «...с введением новой системы уходят в прошлое отработки занятий по физической культуре. Если студент по каким-то причинам пропустил занятие, на которое он записался, то его задача – записаться на другое, чтобы набрать необходимое количество часов» [1]. При этом перед переходом на новую систему была проведена «амнистия» студентов, имеющих задолженность по физической культуре.

Системой пользуются и преподаватели - отмечают студентов в компьютере по электронным картам. С помощью системы регулируется наполняемость групп для занятий по видам спорта. Во время проведения приема зачетов электронная система позволяет заносить результаты контрольных нормативов сразу в электронную базу данных по каждому студенту. Здесь фиксируется не только результат, но и количество баллов за него (в зависимости от группы здоровья), а также общая сумма баллов за сданные нормативы.

В-четвертых, занятия по физической культуре вывели за рамки учебного расписания. Поэтому расписание занятий в аудиториях не совпадает с сеткой расписаний работы залов и бассейна. Путем решения этой проблемы стало установление более рациональных границ и по основной сетке расписания и по занятиям физической культуры на основе статистических данных. В настоящее время это полуторачасовые границы по занятиям физической

культуры – соответственно 8, 9.30, 11, 12.30, 14, 15.30, 17 часов (время начала занятий во всех спортивных залах).

В-пятых, снизили требования к сдаче контрольных нормативов студентами (так, например, вместо бега на 3км у мужчин – 2км, у женщин вместо 2км - 1км); уменьшили обязательное количество посещений занятий, (пятьдесят часов практических занятий в семестр), разрешили сдавать контрольные нормативы без учета посещений занятий, ввели упрощенное тестирование знаний (правильный ответ на пять вопросов из десяти на первых – вторых курсах), централизовали зачеты. Планирование учебной нагрузки на освобожденных от занятий студентов осуществлялось путем выделения часов лишь на выполнение зачетных требований в форме письменных тестовых заданий по теоретическому разделу программы.

В-шестых, разрешили посещать вместо обязательных занятий секции, организованные спортивным клубом университета, который в настоящее время ведет очень активную работу со студентами.

Однако в период с 2010 по 2014, при всех положительных сторонах новой системы, ее результативность оказалась не высока. Так, запись и перезапись студентов из группы в группу происходили постоянно. Записавшись в ту или иную группу по виду спорта на определенное время и день, студенты ходили на занятия в любое удобное для себя время, в любой зал, часто не зная к кому они записались и у кого занимались. В одной группе для занятий оказывались студенты разных курсов, с разным уровнем здоровья, отличающиеся по степени владения умениями и навыками в избранном виде спорта, с разной физической подготовкой и т.д. В таких условиях осуществлять процесс физического воспитания в соответствии с его теорией и методикой, учетом принципов и закономерностей физической культуры, вести научную, методическую, учебную работу, осуществлять качественный анализ физического развития, выявлять динамику физической подготовки и уровня здоровья студентов и реализовывать учебно-методические комплексы весьма проблематично. Посещаемость занятий студентами значительно снизилась во время эксперимента. Количество незачетников возросло в разы. Количество студентов специальной медицинской группы уменьшилось наполовину за счет перехода в освобожденные студенты. Ожидаемой отмены отработок занятий не произошло. Студенты могли не ходить на занятия по пол года, а затем отрабатывать их в январе-феврале (включая время каникул) в июне – июле, а затем еще в сентябре, октябре и т.д., что происходит и в настоящее время.

Таким образом, мы пришли к выводу о необходимости поиска новых, более эффективных путей оптимизации занятий по физической культуре в университете.

Литература

1. «Новый формат занятий по физической культуре», / БФУ и. Иммануила Канта. – Электрон. журн. студентов БФУ и. Иммануила Канта «Универсия». - Калининград: БФУ, 2010.-Режим доступа [http://www.kantiana.ru/news/142/19460/?sphrase_id=465200] -15 февраля 2010г
2. «Студенты РГУ им. Канта получили "физкультурную свободу"» Кирилл Зуб / БФУ и. Иммануила Канта. – Электрон. журн. студентов БФУ и. Иммануила Канта «Универсия».- Калининград: БФУ, 2010.-Режим доступа <http://kaliningrad.rfn.ru/rnews.html?id=61749>- 24.03.2010 14:18
3. «Физическая культура: перезагрузка – 2010 С. МАТВЕЕВ, БФУ и. Иммануила Канта. – Электрон. журн. студентов БФУ и. Иммануила Канта «Универсия».-Калининград: БФУ, 2010. -Режим доступа «. http://www.kantiana.ru/uni/content/19595/?sphrase_id=465200- 24.02.10г.

СРЕДСТВА И ФОРМЫ ОРГАНИЗАЦИИ САМОСТОЯТЕЛЬНЫХ ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫХ ЗАНЯТИЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ ДЛЯ СТУДЕНТОВ ВУЗов

Онучин Л.А., Архипова Ю.А.

Санкт-Петербургский государственный институт кино и телевидения

Санкт-Петербургский государственный экономический университет

Аннотация. В ходе обучения в Высшем учебном заведении студент должен не только развить определенные физические качества и овладеть заданными двигательными навыками. Не менее важным представляется получение теоретических знаний и практических навыков в области физической культуры, касающихся основных принципов сохранения здоровья. Одним из важнейших таких навыков должно стать умение организовать самостоятельные занятия физической культурой.

Ключевые слова: физическая культура, оздоровительная гимнастика, общеразвивающие упражнения, контроль нагрузки.

Одним из важнейших практических навыков студента в ходе обучения по предмету «Физическая культура» в ВУЗе, должно стать умение организовать самостоятельные занятия физической культурой. Для того, чтобы сделать это методически грамотно, необходимо иметь минимальный запас теоретических знаний в области физической культуры и спорта: основы спортивной терминологии, основы развития физических качеств, формы занятий физической культурой, иметь представление о физических упражнениях как основных средствах физического воспитания, владеть базовым запасом известных общеразвивающих упражнений и уметь применить их в режиме самостоятельных занятий.

Педагогически правильное применение физических упражнений позволяет успешно решать задачи, в том числе, и самостоятельных занятий [5, 7]. Как правило, самостоятельные занятия имеют гигиенический, общеразвивающий характер. Они направлены на решение задач общего оздоровления организма, развития функциональных систем (тренировка сердечно-сосудистой, дыхательной систем), развития физических качеств – силы, быстроты, гибкости, выносливости, ловкости. Для решения этих задач наиболее подходящей формой самостоятельных оздоровительных занятий является оздоровительная гимнастика в виде *утренней гигиенической гимнастики, вводной гимнастики*, как комплекс общеразвивающих упражнений (ОРУ), предназначенный для общей физической подготовки (ОФП).

Утренняя гигиеническая гимнастика используется для сохранения и укрепления здоровья, поддержания хорошего уровня умственной и физической работоспособности. Занятия проводятся индивидуально и в группах (например, в дошкольных учреждениях). Основой комплексов являются ходьба, бег, общеразвивающие и прикладные упражнения. В зависимости от условий, выбираются упражнения из разных исходных положений (стоя, сидя, лежа). Как правило, комплекс состоит из 8 – 12 упражнений по 6-8 повторений каждое. В завершении применяют упражнения на восстановление дыхания, в расслаблении. Как правило, в комплексы УГГ не включают упражнения высокой интенсивности, движения, связанные с чрезмерными силовыми нагрузками.

Вводная гимнастика направлена на быстрое вхождение занимающихся в предстоящую работу, учебную деятельность. Здесь применяются упражнения, сходные с профессиональными движениями, и ставится задача достижения высокого психологического и физиологического настроя на предстоящую активную трудовую деятельность, учебу. Продолжительность выполнения упражнений 5-10 минут.

Комплекс упражнений ОРУ, направленный на общую физическую подготовку – может состоять как из стандартных общеразвивающих упражнений, так и из упражнений, например, ритмической гимнастики, могут использоваться элементы танцев, стретчинга, калланетики, восточных оздоровительных систем [1, 4]. В настоящее время появляются все новые, так называемые нетрадиционные формы двигательной активности, которые по своей идее вполне соответствуют понятию оздоровительной гимнастики, существенно расширяя кругозор и возможности занимающихся. Характерной чертой занятий по ОФП является их ярко выраженная направленность на развитие физических качеств, в то время как, например, занятия аэробикой ставят задачей улучшение работы кардиореспираторной системы через выполнение упражнений на определенной частоте сердечных сокращений [2, 4, 7]. Общим

для всех приведенных форм оздоровительной гимнастики является то, что все они базируются на *общеразвивающих упражнениях* и имеют оздоровительную направленность.

Общеразвивающие упражнения – ОРУ – это создаваемые аналитическим путем упражнения, включающие в себя движения отдельными частями тела или их сочетания, и оказывающие всестороннее воздействие на организм. ОРУ – просты и доступны в исполнении, они дают возможность воздействовать избирательно на нужные группы мышц, а также позволяют строго дозировать нагрузку в занятии [6].

Существуют специальные термины (обозначения), для того, чтобы назвать положения тела или движения, входящие в состав упражнения. Основными положениями тела, из которых исполняются физические упражнения, являются следующие (по Е.Г. Поповой, 1999):

стойки: основная стойка (ноги вместе, руки вниз), стойка, ноги врозь, широкая стойка, ноги врозь, стойка на коленях, стойка на одной (ноге),

- *упоры*.: упор присев, упор сидя, упор стоя на коленях,

- *приседы*: присед, полуприсед, присед на одной ноге,

- *седы*: сед, сед на пятках,

- *выпады*: выпад в сторону, выпад вперед,

- *положения лежа*: на спине, на животе, на боку.

Наиболее распространенные упражнения, которые являются основой для построения других ОРУ – с предметами, на снарядах и др. – это упражнения без предмета. Наиболее распространенные упражнения (по Е.Г. Поповой, 1999). приводятся ниже [6]. Для удобства их лучше всего рассматривать по анатомическому признаку: упражнения для мышц шеи, плечевого пояса, для спины, для боковой поверхности туловища, для ног и др.

1. Упражнения для мышц шеи

- наклоны головы вправо, влево, вперед, назад;
- то же, но руки за головой, с преодолением сопротивления рук;
- круговые движения головы вправо, влево (без резких движений назад);

2. Упражнения для рук и плечевого пояса.

- сгибания и разгибания рук в локтевом и плечевом суставах;
- круговые движения и махи руками в различных направлениях;
- рывковые движения руками в сочетании с наклонами и поворотами туловища;
- переход из упора присев в упор лежа и наоборот.

3. Упражнения для мышц спины.

- наклоны и повороты туловища вперед и назад в и.п. стоя;
- поднимание и опускание туловища в и. п. лежа на животе;

- поднимания и махи ногами назад в и.п. лежа на животе; то же с одновременным симметричным или асимметричным подниманием рук;
- удержание поднятых рук и ног в и.п. лежа на животе.

4. Упражнения для мышц брюшного пресса (передняя поверхность туловища).

- поднимания туловища из и.п. лежа на спине;
- поднимания, махи, круговые движения («велосипед») в и.п. упор сидя или лежа на спине;
- одновременные движения руками и ногами в и.п. упор сидя или лежа на спине.

5. Упражнения для мышц боковой поверхности туловища.

- поднимания, махи ногами из и.п. лежа на боку;
- пружинящие наклоны туловища в сторону из и.п. стоя;
- поднимания – опускания таза из и.п. лежа на боку.

6. Упражнения для ног и мышц таза.

- упражнения для стоп и голени: поднимание на носки, полуприсед, ходьба на носках, прыжки и подскоки на одной и двух ногах, перекаты с пятки на носок;
- упражнения для бедер и голени: приседания, выпады в различных направлениях, ходьба в полуприседе и приседе, бег на месте с высоким подниманием бедра и др.;
- упражнения для развития подвижности в тазобедренном суставе: круговые движения тазом стоя, глубокие наклоны вперед с захватом голени, полушпагат, шпагат, глубокие пружинящие выпады, махи ногами с большой амплитудой;

7. Упражнения на расслабление. Эти упражнения обязательно присутствуют в комплексе ОРУ, выполняя функцию восстановления дыхания и снятия излишнего напряжения мышц. Это, например, свободные дугообразные движения руками в сочетании с подниманием на носки, полуприседом, полунаклоном; встряхивания кистями, предплечьями, плечами, опускание расслабленных рук вниз с акцентом на выдох и расслабление верхней части туловища и рук, размахивания расслабленными руками и встряхивания ног в различных и.п.

8. Комбинированные (комплексные) упражнения. Это упражнения, в которых одновременно или последовательно участвуют несколько основных мышечных групп, например, рук, ног и туловища. Пример: И.п. – о.с.1 – наклон вперед, руки в стороны.2 – упор присев.3 – упор стоя.4 – и.п.

Упражнение имеет смысл при применении его в комплексе упражнений. Комплекс ОРУ – это логически продуманная последовательность упражнений общеразвивающего характера. Прежде чем приступить к подбору упражнений, необходимо определить его целевое назначение. Он может быть предназначен для утренней гигиенической гимнастики,

для комплексного или направленного развития физических качеств, для формирования осанки и др.

Зная направленность комплекса, необходимо определиться в том, какие упражнения и в какой последовательности нужно включить в комплекс. Специалисты СПбГУФК им. П.Ф. Лесгафта предлагают следующую типовую схему последовательности ОРУ в комплексе:

1. Упражнения типа потягивания (для выпрямления позвоночника, активизации дыхания).
2. Упражнения для мышц ног (приседания).
3. Упражнения для мышц туловища в переднезаднем направлении (наклоны вперед и назад).
4. Упражнения для мышц рук.
5. Упражнения для косых мышц туловища (наклоны в стороны, повороты, вращения).
6. Комплексные упражнения в положениях сидя (лежа) с включением в работу мышц живота и спины..
7. Упражнения на растягивание.
8. Прыжки с переходом на ходьбу.

Следует отметить, что для ОРУ принята определенная дозировка упражнений – не менее 2-3 упражнений по каждому из указанных пунктов.

Бесконечное многообразие общеразвивающих упражнений для удобства использования классифицируются – разделяются на группы. Одной из основных классификаций является классификация ОРУ по признаку преимущественного воздействия. В зависимости от направленности воздействия ОРУ делят на:

- упражнения на развитие физических качеств (на координацию, силу, на расслабление, на гибкость);
- упражнения на развитие правильной осанки, дыхательные упражнения (на развитие функций и систем).

Упражнения на координацию. Говоря о развитии координации, можно сказать, что любое упражнение предъявляет требования к ее проявлению в той или иной степени. Однако, в практическом смысле упражнение на координацию должно содержать в себе непривычные, неудобные сочетания движений, например, асимметричные движения (одновременные круговые движения руками – правой вперед, левой – назад), нарушение привычной схемы движений, выполнение упражнений в ускоренном темпе, и др. Примером упражнения на координацию может служить следующее.

и.п. о.с. (основная стойка).

- 1- прыжок ноги врозь, руки в стороны.

2- прыжок ноги скрестно, руки скрестно вверх.

3- прыжок ноги врозь, руки в стороны.

4- и.п.

При повторении данного упражнения подряд несколько раз под ускоряющийся счет, координационная трудность его возрастает.

Упражнения с направленностью на развитие силы.

Это в первую очередь, упражнения с обязательным преодолением сопротивления, т.к. проявления силы выражается в способности преодолевать сопротивление веса собственного тела, снаряда (отягощения) или сопротивления партнера. Для самостоятельных оздоровительных занятий достаточным будет применение гантелей в качестве отягощений. Даже обычные упражнения с использованием гантелей позволят увеличить силовую нагрузку для мышц рук.

Упражнения для развития гибкости.

Это группа ОРУ, выполняемых в активном режиме растягивания (самостоятельно), или в пассивном режиме – с помощью партнера, с отягощениями. Это махи, удержания поз максимальной амплитуды, пружинные движения, упражнения с усилением растягивания через преодоление тяжести партнера или отягощения. Необходимо грамотное сочетание в занятии упражнений на силу и гибкость. Следует помнить, что недостаточное развитие мышц, окружающих суставы, может привести к чрезмерной подвижности последних, что может отрицательно сказаться на движениях всего тела в целом. То есть, помимо растягивания, необходимо укреплять мышцу силовыми упражнениями.

ОРУ на осанку, дыхательные упражнения.

Эти упражнения можно выполнять без предметов и с предметами, а также на снарядах и со снарядами.

Осанка выражается в привычной для каждого человека манере сохранять вертикальное положение тела. Помимо того, что неправильная осанка ухудшает внешний вид человека, она влияет на взаиморасположении внутренних органов, что может вызвать серьезные ухудшения состояния здоровья. Выделяют специальные упражнения для укрепления осанки, их направленность в том, чтобы формировать положение правильной осанки как привычное положение тела. Для этого необходимы упражнения у стены (принять положение правильной осанки у стены, затем сделать шаг вперед, сохранив позу, то же и.п., выполнять повороты головы, наклоны туловища в разных направлениях, приседания, сохраняя и контролируя в исходных и конечных положениях положение правильной осанки).

Дыхательные упражнения также широко используются в ОРУ. Более всего они распространены, в первую очередь в лечебной физической культуре, однако их применение в

комплексе ОРУ способствует повышению дыхательной функции. Это упражнения с углубленным вдохом и выдохом, упражнения с дыханием в определенном ритме – замедленном, ускоренном, упражнения с акцентом на активный вдох и выдох.

Данная выше классификация ОРУ по направленности воздействия позволяет подойти к занятию с конкретной целью – например, развить физические качества. Следует заметить, что упражнения могут выполняться как без предметов, так и с использованием, например, скакалки, мячей различных диаметров, гантелей разного веса, гимнастической палки, а также на и со скамейкой, со стулом, и др. – то есть с применением предметов и снарядов.

Контроль за показателями нагрузки в ходе выполнения физических упражнений.

Особое значение при самостоятельных занятиях физической культурой имеет контроль нагрузки.

Основным показателем реакции человека на нагрузку является частота сердечных сокращений – ЧСС. Ее можно измерить, например, на запястье правой (левой) руки тремя пальцами другой руки, подсчитав количество ударов в минуту. При легкой работе ЧСС сначала увеличивается, затем показатель стабилизируется. При интенсивных нагрузках тенденция к увеличению ЧСС сохраняется в ходе выполнения работы до предельно достижимой. Эта величина лимитируется возрастом, полом, уровнем тренированности, текущим состоянием человека и др. Максимальная ЧСС, например, в 20 лет – около 200 уд/мин, в возрасте 60 лет эта величина опускается до 160 уд/мин. При занятиях оздоровительными видами физической культуры достижение столь высоких величин нежелательно, «тренировочная» нагрузка приемлема в диапазоне 120 – 140 уд/мин. [2, 7]. При этом необходимо также обращать внимание на самочувствие и субъективные ощущения нагрузки во время занятий.

Литература

1. Гимнастика: учебник для студ. высш. учеб. заведений / Под ред. М.Л. Журавина, Н.К. Миньшикова. – М.: Издательский центр «Академия», 2005. – 448 с.
2. Дембо А.Г. Врачебный контроль в спорте / А.Г. Дембо – М.: Медицина, 1988. – 281 с.
3. Журавлева А.И., Спортивная медицина и лечебная физкультура. Руководство / А.И. Журавлева, Н.Д. Гравская. – М.: Медицина, 1993. – 153 с.
4. Крючек, Е. С. Аэробика: уч.-метод. пособие / Е.С. Крючек. – СПб.: СПбГАФК им. П.Ф. Лесгафта, 1999. – 34 с.
5. Матвеев, Л.П. Теория и методика физической культуры: Учебник для институтов физич. культуры / Л.П. Матвеев. – М.: Физкультура и спорт, 1991. – 542 с.
6. Попова, Е.Г. Общеразвивающие упражнения: учебное пособие / Е.Г. Попова. – СПб.: СПбГАФК им. П.Ф.Лесгафта, 1999. – 57 с.

7. Спортивная медицина: учеб. для ин-тов физ. культ. / под ред. В.Л. Карпмана.- М.: Физкультура и спорт, 1987. – 304 с.

ТЕХНОЛОГИЯ ФОРМИРОВАНИЯ МОТИВАЦИИ СТУДЕНТОВ К ЗДОРОВОМУ ОБРАЗУ ЖИЗНИ КИНЕЗИОЛОГИЧЕСКИМИ СРЕДСТВАМИ

Польщикова О. В., Стрелкова Я.А., Николаева Е.С., Токарь М.В.

Белгородский государственный национальный исследовательский университет

Несмотря на усиление в последние годы внимания высшей школы к вопросам приобщения студентов к ЗОЖ (введение в учебный процесс элективных курсов по основам ЗОЖ, проведение здоровьеориентированной воспитательной работы), такая деятельность, как правило, носит обезличенный характер, слабо учитывает взаимосвязь мотивационной, эмоциональной и двигательной сфер личности юношей и девушек. Поэтому возникает необходимость использования в образовательном процессе вуза кинезиологических средств, позволяющих активизировать взаимосвязь двигательных действий и психофизиологических процессов с целью формирования мотивации будущих учителей к здоровому образу жизни [2].

В отличие от традиционных способов обучения, «ограничивающих опорно-пространственную свободу обучаемых» (В. Ф. Базарный), кинезиологические средства (интеллектуальные двигательные действия: кинезиологические упражнения, ролевые игры с предметами, этюдные упражнения, подвижные психотехнические игры с предметами и др.), позволяют разблокировать мышечные зоны, нарушающие физическое и психоэмоциональное равновесие человека, стимулируют влияние мышечной системы тела на процесс обучения на уровне работы целостного мозга (П. и Г. Деннисоны) [1, 2, 3]. Кроме того, использование кинезиологических средств дает возможность включать студентов в «ЗОЖ-деятельность» через движение, приводит к тому, что цели ЗОЖ становятся для них личностно значимыми.

Технология была апробирована в рамках эксперимента, где были привлечены 470 студентов.

В исследовании были определены четыре уровня сформированности мотивации будущих учителей к здоровому образу жизни кинезиологическими средствами: оптимальный, допустимый, критический, недопустимый.

Оптимальный уровень характеризуется устойчивой внутренней мотивацией будущих учителей к ЗОЖ. На *допустимом* уровне прослеживается положительное познавательное,

осознанное отношение будущих учителей к ведению ЗОЖ. *Критический* уровень проявляется, как правило, в нейтральном (пассивном) отношении студентов к ЗОЖ. У будущих учителей, находящихся на *недопустимом* уровне, наблюдается отсутствие осознания значимости ведения ЗОЖ для личностного самосовершенствования и профессионально-педагогического становления.

Исследование на констатирующем этапе эксперимента исходного уровня сформированности мотивации к ЗОЖ у будущих учителей, выявило преобладание низкого (критического – 51% и недопустимого - 5%) уровня развития их валеологической активности и позитивного отношения к ценностям здоровья. Лишь 8% исследуемых студентов оказалось на оптимальном уровне и 36% - на достаточном.

Анализ теории и практики по проблеме исследования позволил разработать содержание конструктивного этапа, включавшего создание учебно-методического комплекса раздела «Кинезиологические средства сохранения и укрепления здоровья учителя» курса по выбору «Здоровьеориентированная профессионально-педагогическая деятельность», развивающе-оздоровительной программы «Клуба здоровья», мотивационно-кинезиологических комплексов и методических рекомендаций [2, 3].

В ходе деятельностного этапа технологии осуществлялось использование кинезиологических средств в образовательном процессе вуза в рамках аудиторной и внеаудиторной работы со студентами. В рамках курса по выбору был разработан раздел «Кинезиологические средства сохранения и укрепления здоровья учителя», который состоял из четырех тем и выстраивался в следующей логике: 1. Сущность образовательной кинезиологии: идеи, принципы, понятия, значимость кинезиологических средств для ведения ЗОЖ и здоровьесориентированной профессионально-педагогической деятельности. 2. Кинезиологические средства сохранения и укрепления здоровья человека. 3. Использование кинезиологических средств для сохранения и укрепления профессионального здоровья учителя. 4. Использование кинезиологических средств в здоровьесориентированной профессионально-педагогической деятельности.

Достаточно эффективным способом стимулирования познавательной активности студентов в сфере образовательной кинезиологии оказалась такая форма проведения семинарских занятий, как анализ конкретных жизненных ситуаций, связанных с ведением ЗОЖ и продуцирование вариантов их решения. При проведении практических занятий использовались задания, связанные с разработкой мотивационно-кинезиологических комплексов для решения ситуаций, возникающих в процессе обучения в вузе: 1. Для поддержания работоспособности студентов на семинарских занятиях. 2. Для организации

научной деятельности студента. 3. Для преодоления стрессовых ситуаций в образовательном процессе вуза. 4. Для организации досуговой деятельности студента. 5. Использование кинезиологических средств в режиме дня студента.

Важным условием эффективности экспериментальной технологии стало использование кинезиологических средств профессионально-педагогической направленности. Так, в ходе самостоятельной работы студенты разрабатывали, а на семинарских занятиях представляли планы-конспекты уроков и воспитательных мероприятий с использованием кинезиологических средств [2, 4].

С целью привлечения студентов к ведению ЗОЖ была разработана и в рамках внеаудиторной работы реализована программа «Клуба здоровья». Студенты экспериментальных групп в количестве 160 человек были объединены в 2 группы по уровню мотивации к ЗОЖ. В первую группу входили студенты с оптимальным и допустимым уровнем мотивации к ЗОЖ, во вторую группу – с критическим и недопустимым. Занятия строились на основе взаимосвязи двигательной и мыслительной деятельности с использованием кинезиологических средств.

Мы пришли к выводу, что большой мотивационный потенциал кинезиологических средств основан на получении положительных эмоций от их выполнения и формировании знаний о ЗОЖ. Таким образом, кинезиологические средства воздействуют на мотивационную сферу будущих учителей через положительные эмоции, меняя при этом ведущие мотивы, направленные на ведение ЗОЖ. Изменение в компоненте «мотивы» приводит к формированию личностно осознанных целей ведения ЗОЖ и использованию будущими учителями кинезиологических средств в своей профессиональной педагогической практике.

Оценочный этап технологии заключался в выявлении ее эффективности. Динамика сформированности мотивации будущих учителей к ЗОЖ кинезиологическими средствами в контрольной и экспериментальной группах представлена на начальном и итоговом срезах формирующего эксперимента (табл.1, 2.)

Таблица 1.

Данные динамики уровня мотивации студентов к ЗОЖ в контрольных группах (%)

уровни	ФФК	Фил.фак	Инж.- Физ.фак	ГГФ	Мат.фак	БХФ
Оптимал.	+6,25%	+3,75%	+4,75%	+5,75%	+5,25%	+2,75%
Допустим.	+8,25%	+3,5%	+8,25%	+6,25%	+10,5%	+7,25%

Критичес.	-9%	-6,5%	-8,5%	-7,25%	-11%	-7%
Недопуст.	-4,75%	-9%	-5%	-2,75%	-4,75%	-3%

Таблица 2.

Данные динамики уровня мотивации студентов к ЗОЖ в экспериментальных группах (%)

уровни	ФФК	Фил.фак	Инж.- Физ.фак	ГГФ	Мат.фак	БХФ
Оптимальн.	+33%	+29,75%	+37,5%	+34,25%	+33,5%	+31,25%
Допустим.	+9%	+20,75%	+13,25%	+12,75%	+15,75%	+18%
Критичес.	-37,25%	-37,75%	-39,75%	-34,75%	-37,5%	-35,75%
Недопуст.	-8,5%	-12,75%	-11%	-12,25%	-11,75%	-13,5%

Полученные результаты позволили сделать вывод о том, что наибольшие изменения в уровне мотивации в экспериментальных группах были получены на факультете физической культуры. Эти студенты имеют профессиональную физкультурную направленность, но, тем не менее, и у них произошел прирост в динамике показателей уровня мотивации к ЗОЖ. Так, на оптимальном уровне показатели увеличились на 33%, на допустимом уровне на 9%, на недопустимом уровне показатели снизились на 37,25%, а на критическом – на 8,5%.

Проводя анализ полученных данных на факультетах, не имеющих профессионального физкультурного образования, мы выявили, что наибольший прирост студентов на оптимальном уровне имеют студенты инженерно-физического факультета (37,5%), далее – студенты геолого-географического факультета (34,25%); на математическом факультете прирост составил 33,5%; на биолого-химическом факультете – 31,25%. У студентов филологического факультета прирост составил 29,75%.

Таким образом, использование кинезиологических средств позволяет воздействовать на мотивационную сферу студентов через выделенные компоненты следующим образом: получение положительных эмоций, переходящих в личностно и профессионально значимые мотивы, которые преобразуются в самостоятельную цель ведения ЗОЖ при соблюдении выделенных педагогических условий.

Литература

1. Лурия, А. Р. Основные проблемы нейролингвистики. - М.: Изд-во Моск. ун-та, 1975. – 253с.
2. Польщикова, О. В. Психолого-педагогические технологии повышения умственной и физической работоспособности, снижения нервно-эмоционального напряжения у студентов в процессе образовательной деятельности: материалы Междунар. науч. конф., 16-19 июня 2011г. / БелГУ: в 2 ч. – Белгород: ИПК, 2011. – Ч. 4. – С. 90.
3. Физиология мышечной деятельности: Учеб. для ин-тов Ф50 физ. культ./Под ред. Я. М. Коца.—М.: Физкультура и спорт, 1982.— 347 с.

4. Шанина, Г.Е. Особенности срочного влияния кинезиологического комплекса на психомоторные качества подростков = Features of Urgent Influence of Kineziological Complex on Psychomotor Qualities of Teenagers / Шанина Г.Е. // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. - 2002. - N 2. - С. 17-18. [HTTP://lib.sportedu.ru/Press/FKVOT/2002N2/p17-18.htm](http://lib.sportedu.ru/Press/FKVOT/2002N2/p17-18.htm) 114664

АНАЛИЗ ДВИГАТЕЛЬНЫХ РЕЖИМОВ СТУДЕНТОВ РАЗЛИЧНЫХ ФАКУЛЬТЕТОВ

Приходько А.А., Шапошникова Е.В., Васюк Д.В., Самойлов И.В.

Белгородский государственный национальный исследовательский университет

Научно-технический прогресс способствует дисбалансу в соотношении умственного и физического труда человека. Особенно сильно это проявляется в образовательном процессе студентов. Расширение объема и усложнение содержания учебных программ, ведут к значительному увеличению удельного веса самостоятельной работы. Это, в свою очередь, ведет к почти 50% сокращению двигательной активности (Лотоненко А.В. с соавт., 2008).

Многочисленные исследования, проведенные уже в нашем столетии, свидетельствуют, что около 50% студентов российских вузов имеют отклонения в состоянии здоровья (Уваров В.А. с соавт., 2000; Давиденко Д.Н. с соавт., 2000; Щербаков В.Г. с соавт., 2000; Каленникова Н.Г., Клебанова Л.Н., 2003; Марчук С.А., 2004). Реальный объем двигательной активности учащихся и студентов не обеспечивает полноценного их развития.

Подобная ситуация характерна не только для России, но и для других стран. По данным А. Драчука (2005), М. Булатовой, О. Литвина (2004), Г.П. Грибана, Т.Б. Кутека (2004), Е. Давиденко с соавт. (2005), Л. Долженко (2008), высокие умственные нагрузки, дефицит двигательной активности, нерациональное питание и вредные привычки, стрессовые ситуации и неудовлетворительная организация процесса физического воспитания отрицательно сказываются и на состоянии здоровья студентов вузов СНГ. Дефицит двигательной активности закономерно приводит к снижению умственной и физической работоспособности (Михайлова С.Н., Никулина Т.В.. 2009; Молдагалиева Ш.Б., 2009).

Проблема формирования здорового поколения занимает одно из центральных мест в обществе. Его развитие на современном этапе характеризуется сложными социально-экономическими изменениями, которые декларируют необходимость скорейшего решения задачи сохранения здоровья населения, как неперменной составляющей человеческой жизни, являющейся непреходящей ценностью (Петленко В.П., Давиденко Д.Н., 1999).

Проведенный нами глубокий теоретический анализ состояния здоровья студенческой молодежи, факторов, свидетельствующих о наличии прогрессивных тенденций в его дальнейшем ухудшении, а также обобщения результатов научных работ, выполненных в этой области позволяют констатировать наличие проблемной ситуации.

Рабочая гипотеза строилась на предположении о том, что исследование режимов двигательной активности студентов различных специальностей позволит разработать рекомендации для восполнения дефицита двигательной активности.

Для подтверждения выдвинутой гипотезы была поставлена **цель**, конечным результатом которой было – исследовать особенности двигательной активности и отношения к ней студентов различных специальностей.

Достижение цели осуществлялось решением следующих **задач исследования**:

4. Провести теоретический анализ и обобщение проблемы повышения двигательной активности студенческой молодежи.

5. Исследовать особенности двигательной деятельности студентов в условиях образовательной и повседневной деятельности.

6. Разработать практические рекомендации для повышения двигательной активности студентов различных специальностей.

Гипотеза, цель и задачи исследования определили **методы исследования** - теоретический анализ и обобщение данных специальной литературы; опрос студентов; тестирование студентов; экспресс оценка уровня здоровья по Г.Л. Апанасенко; беседы со специалистами; педагогические наблюдения; шагомер-исследования; методы математической статистики.

Объектом исследования стала учебная и повседневная деятельность студенческой молодежи.

Предметом исследования явилась двигательная активность студентов.

Новизна исследования заключается в том, что проведены исследования двигательной активности студентов НИУ «БелГУ». Также выявлены причины, обуславливающие снижение двигательной активности студентов в процессе образовательной и повседневной деятельности и негативные тенденции в их проявлении.

Практическая значимость выполненного исследования обусловлена, разработкой рекомендации повышения двигательной активности студентов с учетом личных предпочтений и интересов. Данные рекомендации могут быть использованы не только студентами вузов, но и ссузов и старшеклассниками средних школ.

В **анкетировании** приняли участие студенты 1-3 курсов (возраст 17-19 лет), в программе обучения которых есть дисциплина «Физическая культура». Всего было

опрошено 100 человек – 50 девушек и 50 юношей. Исследуемые выборки составили те же группы респондентов, которые участвовали в тестировании соматического состояния и в шагометрии.

Обобщая результаты анкетирования девушек, можно сделать следующие выводы:

- большинство девушек находятся на учёбе в вузе 30-48 часов в неделю и в течение 2-4 часов ежедневно занимаются дополнительно;
- большинство опрошенных добираются от дома до места учёбы и обратно на транспорте, при этом большинство ходят пешком;
- респонденты практически в равной степени указали, что ежедневно двигаются в среднем 3-5 и более 5 часов;
- большинство опрошенных признали, что лишь время от времени дополнительно занимаются физическими упражнениями (помимо вузовской физической культуры), при этом такие занятия в основном носят самостоятельный характер в объёме 1-2 часа в неделю;
- большинство девушек дополнительно занимаются танцами, оздоровительной ходьбой и бегом, указывая, что хотели бы заниматься танцами, велопрогулками, аэробикой, йогой;
- большинство опрошенных ранее регулярно занимались спортом, при этом в основном – спортивными играми и танцами;
- большинство респондентов предпочитают смешанный тип отдыха;
- девушки в основном считают свою двигательную активность достаточной.

Обобщая результаты анкетирования юношей, можно сделать следующие выводы:

- большинство юношей находятся на учёбе в вузе 30-48 часов в неделю, при этом их ежедневная дополнительная учебная деятельность практически в равной мере составляет 2-4 часа и менее 2 часов;
- большинство опрошенных добираются от дома до места учёбы и обратно на транспорте;
- респонденты практически в равной степени указали, что ежедневно двигаются в среднем 2-3, 3-5, более 5 часов;
- большинство опрошенных указали, что дополнительно занимаются физическими упражнениями;
- дополнительные занятия юношей в основном носят самостоятельный характер в объёме 1-2, 2-3, 5-6 часов в неделю;

– большинство юношей дополнительно занимаются преимущественно атлетической гимнастикой и спортивными играми, указывая, что и хотели бы заниматься именно этими видами двигательной активности, а также велопрогулками;

– большинство опрошенных ранее регулярно занимались спортом, при этом в основном – спортивными играми, лёгкой атлетикой, плаванием;

– большинство респондентов предпочитают активный и смешанный типы отдыха;

юноши в основном считают свою двигательную активность достаточной.

Учитывая то, что анкетирование является субъективным методом оценки двигательной активности, мы на протяжении семестра применяли метод шагометрии.

Анализ двигательной активности студентов по специализациям свидетельствует о примерно одинаковых показателях у юношей гуманитарной и естественно-научной специализации.

Таблица

Результаты шагометрии девушек и юношей (кол-во локомоций)

Пол	Период	Специализация		
		гуманитарная	техническая	естественно-научная
Девушки	Сутки	7695±371	9846±219	8364±243
	Неделя	52065±1604	67613±1721	54514±1579
	Месяц	216854±12732	283380±8437	246816±11813
	Семестр	854566±30509	1005319±31586	964111±40912
Юноши	Сутки	8478±408	10081±445	8695±483
	Неделя	58164±1527	69813±1701	60504±1541
	Месяц	251084±8462	301207±8618	267081±10804
	Семестр	1002196±26815	1201579±36482	1062943±34825

Девушки гуманитарной специализации имеют более низкий показатель двигательной активности, по сравнению с другими студентками. Наиболее высокие показатели двигательной активности у девушек и юношей технической специализации (77,1%), в среднем они приближаются к норме и готовы ее преодолеть.

Проведенное исследование свидетельствует, что наиболее высокая недельная, месячная, семестровая двигательная активность у студентов технических специальностей, которые предпочитают проводить выходные дни с использованием активных видов отдыха (туристические походы, велопрогулки, занятия в секциях и т.д.). У студентов других специализаций в выходные дни двигательная активность резко снижается, что можно объяснить выбором смешанного и пассивного отдыха.

Таблица

Расписание занятий студентов

День	Гуманитарная				Техническая				Естественно-научная			
	1 пара	2 пара	3 пара	4 пара	1 пара	2 пара	3 пара	4 пара	1 пара	2 пара	3 пара	4 пара
Пн	Семинар	Семинар	Семинар	Семинар	Лабарат.	Лекция	Лабарат.		Лекция	Семинар	Лекция	
Вт			Лекция	Лекция		Лекция	Семинар		Лекция	Лабарат.	Семинар	
Ср	Семинар	Лекция			Лабарат.	Лабарат.	Лабарат.		Лабарат.	Лекция	Лабарат.	Лекция
Чт			Семинар	Семинар	Семинар	Семинар	Семинар		Лекция	Лекция	Лабарат.	Лабарат.
Пт		Семинар	Семинар	Семинар	Лабарат.	Лекция			Лабарат.	Лабарат.	Лабарат.	Лабарат.
Сб		Лекция	Семинар	Семинар					Лабарат.	Лекция	Лабарат.	

В расписании студентов видно, что только у студентов технических специальностей нет 4 пар и занятий в субботу. У студентов этой специальности больше присутствует лабораторных занятий, где требуется практических действий.

У студентов гуманитарных специальностей преобладают занятия – лекции и семинары, на которых в основном беседуют. Такая же ситуация и со студентами естественно-научных специальностей. Небольшое отличие лишь в том, что в расписании студентов есть небольшая часть лабораторных занятий.

В заключении можно сказать, что в расписании занятий студентов технических специальностей существует больше возможностей для повышения двигательной активности.

Для оценки состояния здоровья на момент исследования использовался метод экспресс оценки соматического здоровья по Г.Л. Апанасенко.

Таблица

Уровень соматического здоровья студенток

Группа	n	показатели соматического здоровья (M ± m)																	
		индекс Кетле (усл.ед.)			жизненный индекс (усл.ед.)			силовой индекс (усл.ед.)			время вос-ния ЧСС после 20 прис. (сек)			индекс Робинсона (усл.ед.)			общая оценка здоровья (баллы)		
		M	±	m	M	±	m	M	±	m	M	±	m	M	±	m	M	±	m
ЭГ1	10	16,00	±	0,89	60,97	±	3,15	47,70	±	1,63	107,75	±	5,45	94,11	±	5,32	2,95	±	0,46
ЭГ2	10	21,56	±	0,13	52,94	±	1,25	34,69	±	1,33	110,23	±	3,12	90,22	±	1,80	3,17	±	0,88
ЭГ3	10	18,00	±	0,80	48,21	±	2,76	43,51	±	3,54	97,06	±	15,70	97,79	±	5,38	2,83	±	0,49

Таблица

Уровень соматического здоровья студентов

Группа	n	показатели соматического здоровья ($M \pm m$)					
		индекс Кетле (усл.ед.)	жизненный индекс	силовой индекс	время вос-ния ЧСС после 20	индекс Робинсона	общая оценка

					(усл.ед.)			(усл.ед.)			прис. (сек)			(усл.ед.)			здоровья (баллы)		
		М	±	m	М	±	m	М	±	m	М	±	m	М	±	m	М	±	m
ЭГ1	10	19,79	±	0,71	59,15	±	1,83	63,22	±	2,21	82,50	±	4,28	105,52	±	3,68	3,64	±	0,48
ЭГ2	10	18,58	±	0,57	54,68	±	2,03	72,59	±	2,20	95,00	±	5,90	91,57	±	4,83	4,42	±	0,56
ЭГ3	10	23,35	±	0,29	62,26	±	0,25	57,73	±	0,37	92,33	±	2,98	93,72	±	0,32	4,10	±	0,35

Из результатов измерения уровня здоровья можно увидеть, что уровень здоровья, как девушек, так и юношей предложенных нами выборок низкий. По результатам балльной системы Апанасенко здоровье девушек соответствует низкому уровню. У юношей соматической здоровье находится на уровне ниже среднего.

Подводя итоги шагометрии и анкетирования, можно сделать следующий основной вывод: большинство студентов обоего пола и разных медицинских групп испытывают явный дефицит двигательной активности, однако практически не осознают его, считая свою двигательную активность достаточной, не практикуют регулярные дополнительные физкультурные занятия под руководством специалиста, предпочитают смешанный, либо даже пассивный типы отдыха.

Литература

1. Акчюрин, Б.Г. Проблемы организации деятельности высшей школы по формированию физического здоровья студентов: Дис. ... канд. пед. наук / Б.Г. Акчюрин. – Уфа, 1996. – 132 с.
2. Балашова, В.В. Здоровьеформирующие технологии в физическом воспитании студентов тольяттинского государственного университета / В.В. Балашова // Теория и практика физической культуры. – 2005. – № 3. – С. 17-19.
3. Бальсевич, В.К. Физическая культура: молодежь и современность / В.К. Бальсевич, Л.И. Лубышева // Теория и практика физической культуры. – 1995. – № 4. – С. 2-7.
4. Белкина, Н.В. Здоровье формирующая технология физического воспитания студентов вуза / Н.В. Белкина // Теория и практика физической культуры. – 2006. – № 2. – С. 7-11.
5. Болгов, В.Н. Организация физкультурного образования студентов технического вуза на начальном этапе обучения: (на примере Камского политехнического института): Автореф. дис. ... канд. пед. наук / В.Н. Болгов. – Йошкар-Ола, 2002. – 23 с.
6. Брейкина, О.А. Физическая активность как один из компонентов здорового образа жизни студентов / О.А. Брейкина // Физическая культура, спорт и здоровье: интеграция теории и практики: Матер. Междунар. науч.-практич. конф., посвящ. 60-летию ф-та ФКиБЖ ВГПУ, 23-27 октября 2008 г. / ВГПУ. – Воронеж, 2008. – С. 15-17.
7. Булич, Э.Г. Современные достижения науки о здоровье / Э.Г. Булич // Теория и практика физической культуры. – 2004. – №1. – С. 62-63.

8. Быков, Е.В., Влияние уровня двигательной активности на формирование функциональных систем / Е.В. Быков, А.В. Исаев, А.В. Ненашева, С.А. Личагина, А.М. Мкртумян. // ТПФК. – 2003. - №7. – С. 51-54.
9. Назарова, Е.Н. Здоровый образ жизни и его составляющие: учеб. пособие для студ. вузов / Е.Н. Назарова, Ю.Д. Жилов. – М.: Академия, 2007. – 256 с.
10. Пономарёв, Н.И. О формировании потребности человека в физкультурно-спортивной деятельности (теоретический аспект) / Н.И. Пономарёв, В.М. Рейзин // Теория и практика физической культуры: науч.-теоретич. журнал. – М., 1988, вып. 10, с. 2-4.
11. Роженков, В.В. Утомление при занятиях физической культурой и спортом: проблемы, методы исследования: Монография / В.В. Роженков, М.М. Полевщиков. – М.: Советский спорт, 2006. – 280 с.
12. Сухарев, А.Г. Здоровье и физическое воспитание детей и подростков / А.Г. Сухарев. – М.: Медицина, 1991. – 272 с.

МОТИВАЦИЯ У ДЕТЕЙ К ЗАНЯТИЮ СПОРТОМ

Репина Н.В., Власенко Ю.Д.

Белгородский государственный национальный исследовательский университет

Как говорится спорт это движение, а движение это жизнь. Мы все знаем, что если занимаешься физическими упражнениями, то твой организм будет крепким и здоровым. Но как объяснить детям, что занятия физкультурой очень полезны. Как мотивировать детей на занятия физической культурой?

Для того чтобы мотивировать детей мы должны знать, что же такое мотивация. А мотивация - это система внутренних причин побуждающих к действию. Исходя из этого определения, мы можем сделать вывод что мы должны привести ряд причин детям, для того чтобы они начали заниматься спортом.

Мы взрослые знаем, что занятия спортом закаляют характер, воспитывают такие качества как целеустремленность, психологическая стойкость, стрессоустойчивость, командный дух и воля к победе. И эти все качества особенно значимы в современном мире, требующем максимальной концентрации и самоотдачи.

С самого раннего возраста начинается развитие личности средствами спорта, где мотивация выступает движущей силой включения в спорт. Спортивная мотивация побуждает детей к занятиям спортом, работе над собой, участию в соревнованиях, взаимодействию со сверстниками и многое другое.

Самая важная мотивация в спорте - это самомотивация на победу.

Психологи выявили три основных побудительных мотива к занятиям спортом у детей: общение в коллективе, отношение к тренеру или учителю, собственно занятия спортом.

Начнем с первого мотива □ общение в коллективе. В любом возрасте для ребенка очень важно общение и хорошее отношение коллектива к нему. Ведь если в классе или же в спортивной секции ребенок быстро подружился с коллективом, нашел близких ему по духу ребят, то с большой вероятностью можно сказать, что он надолго задержится в этом коллективе. Так же важен и психологический климат в коллективе. Ведь там, где есть уважение и поддержка, там нет места для насмешки над слабыми, и дети достигают больших результатов.

Второй мотив □ это отношение к тренеру или учителю. Для ребенка тренер или учитель – это можно сказать родитель в спортивном зале. И если он вызывает уважение, то ребенок будет с большим удовольствием его слушаться и подчиняться. И можно сказать наоборот, что если тренер или учитель чересчур жесткий, требовательный, старающийся добиться результатов любым путем и способом, то этот человек может убить в ребенке желание заниматься спортом.

Для того чтобы повысить мотивацию, тренеру необходимо выполнять следующие условия:

- создавать положительные эмоции у детей при занятии спортом;
- организовывать досуг своей тренировочной группе, например экскурсии, тематические праздники, беседы;
- создавать благоприятный климат в своем коллективе;
- проявлять доброту, уважение и внимание к своим подопечным.

Третий мотив это собственно занятие спортом. Ребенку должен нравиться тот вид спорта, которым он занимается. Ведь если душа ребенка не лежит к тому, что он делает, то это будет делаться плохо и не принесет никаких результатов. У ребенка должно быть желание заниматься тем видом спорта, какой он выберет. Ведь довольно часто за ребенка принимает решение его родители, и если ему это не нравится, то и получаться ничего не будет. Было много случаев, что ребенок, занимаясь тем, что выбрали родители, не добивался никаких результатов, а когда он сам выбирал понравившийся ему вид спорта, то мог стать одним из лучших.

Но самый главный мотив это личный пример. Нужно чаще устраивать совместные прогулки на природе, посещать вместе бассейн или кататься на велосипеде. Поэтому нужно чаще устраивать на выходных, какие - то развлекательные игры, например, теннис,

бадминтон или футбол. Ведь если вы занимаетесь спортом, а не лежите на диване, то и ваш ребенок будет тянуться за вами.

Когда вы отдаёте ребенка в какую-то спортивную секцию, вы всегда должны интересоваться успехами, какие он совершил. Хвалите каждую его заслугу, восхищайтесь им перед всеми, говорите какой он у вас хороший спортсмен. Ведь каждое, сказанное вами хорошее слово, будет мотивировать его на дальнейшие успехи. Подговаривайте ваших близких на то, чтобы они поддерживали ребенка. Ведь поддержка близких это самая хорошая мотивация. Ведь в спорте могут быть не только взлеты, но и падения. И вот тут как раз очень пригодится поддержка близких.

Мотивировать детей к занятиям нужно с самого раннего возраста, нужно рассказывать, какую пользу приносит спорт, учить на чужих положительных и отрицательных примерах. Так же нужно не только рассказывать, но и показывать, какую пользу приносит спорт. Например: смотреть вместе какие-то спортивные соревнования по телевизору, или даже футбол у вас во дворе.

Литература

1. Вилюнас В.К. Психология развития мотивации / В.К. Вилюнас – М.: 2006.
2. Марочкина Н. В. Условия развития мотивации в спорте / Н.В. Марочкина – М.: 2006.
3. Нечаев А.П. Психология физической культуры./ А.П. Нечаев – М.: Л., 2001.
4. Бабушкина Г.Д. Общая и спортивная психология / Г.Д. Бабушкина – Омск: 2004.

РАЗНООБРАЗИЕ ФОРМ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ

Сафонова К.И., Матросова Е.Н.

Иркутский национальный исследовательский технический университет

На сегодняшний день состояние здоровья студентов вуза является важной проблемой в условиях переустройства российского общества. Физическая культура и спорт, здоровый образ жизни должны стать надёжной защитой, способной помочь студентам адаптироваться в новых условиях жизни, профессиональной деятельности, противостоять ухудшающейся экологической обстановке [1]. Процесс физического воспитания студентов складывается из многочисленных, и проводимых в определённой системе, занятий физическими упражнениями. Чтобы охватить студентов системами физических упражнений в режиме аудиторного и внеаудиторного времени, необходимо привить студентам потребность к физическому совершенствованию, к регулярным занятиям физическими упражнениями.

Отличительная особенность физического воспитания, заключается, прежде всего, в том, что процесс, направлен на формирование двигательных навыков и развитие так называемых физических качеств человека, которые определяют физическую работоспособность [3].

Актуальность темы исследования

Потребность - это психологическое состояние, характеризующее влечение личности к определённым действиям, которые воспринимаются как необходимые условия в существовании. Целью физического воспитания студентов вузов является формирование физической культуры личности и способности направленного использования разнообразных средств физической культуры, спорта и туризма для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки к будущей профессиональной деятельности [2].

В связи с тем, что в нашем вузе уже сложилась форма физического воспитания, данное социологическое исследование поможет узнать мнение студентов.

Цель исследования. Выявить формы физического воспитания, которые могут привлечь студентов Иркутского национально исследовательского технического университета.

Задачи исследования

1. Составить анкету для проведения опроса;
2. Провести опрос студентов;
3. Проанализировать полученные результаты.
4. Сделать краткие выводы.

Материалы и методы исследования

В декабре 2014 года было проведено исследование при помощи анкетирования среди 100 студентов институтов металлургии и химической технологии (ИМиХТ) и института пищевой инженерии и биотехнологии (ИПИ) Иркутского национального исследовательского технического университета.

Результаты исследования

На первый вопрос, «На каком курсе вы обучаетесь?» ответы зависят от выбранной аудитории для опроса. В данном исследовании выбор производился в случайном порядке. По 12% студентов 1 и 2 курса, 48% - 3 курс, лишь 8% студенты 4 курса и 20% студентов 5 курса.

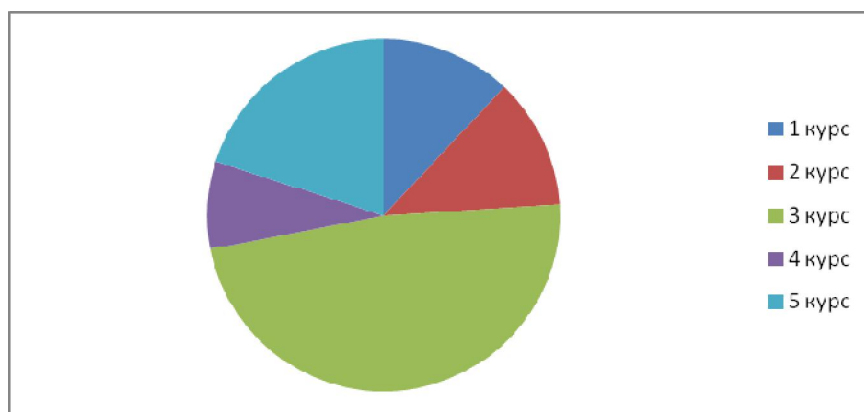


Рис. 1. Курс обучения

По второму вопросу «Занимались ли вы спортом до поступления в вуз?» большинство респондентов ответили положительно – это 71,45%, и лишь 28,55% не занимались спортом.

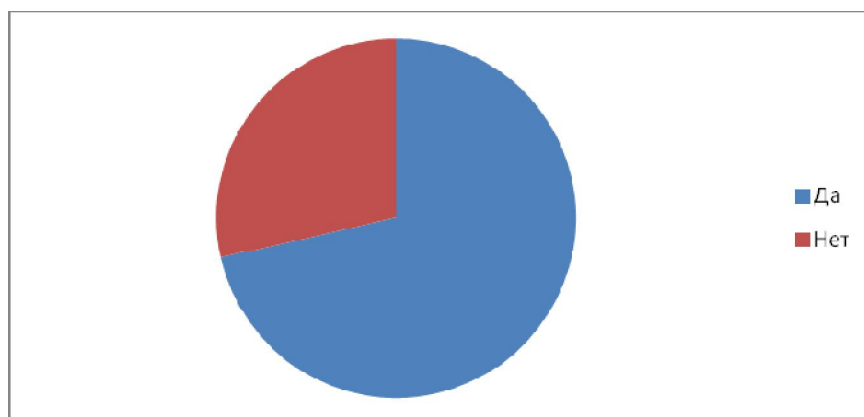


Рис. 2. % занимающихся спортом до поступления в вуз

Третий вопрос касался здоровья студентов, а именно «К какой группе по физической культуре относитесь?». 61,3% опрошенных относятся к основной группе, 25,2% спец.группа А и 13,5% спец.группа В. Данный критерий значительно влияет на результаты четвертого вопроса.

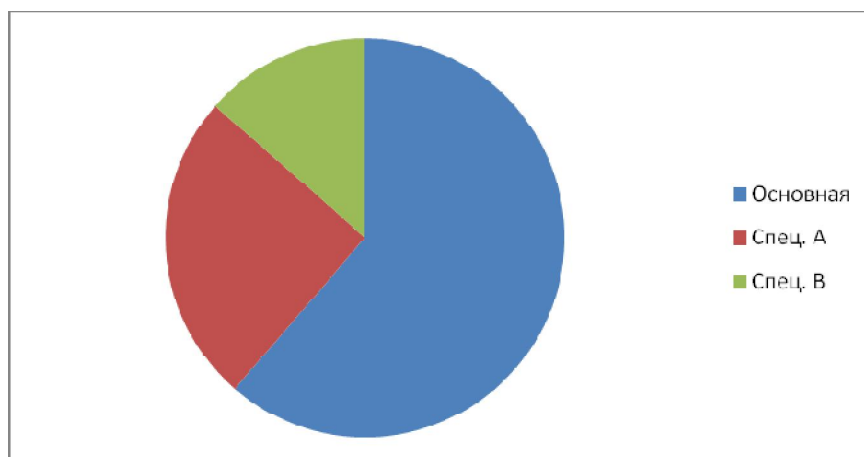


Рис. 3. Группа здоровья по ФК

Четвертый вопрос. У всех студентов нет конкретного предпочтения по занятиям.

- Конькобежный спорт-17,2%
- Плавание-31,8%
- Туристические слеты-16,9%
- Лыжный спорт-17,2%
- Свой вариант: в основном все указывали занятия с мячом и это 16,9% студентов.

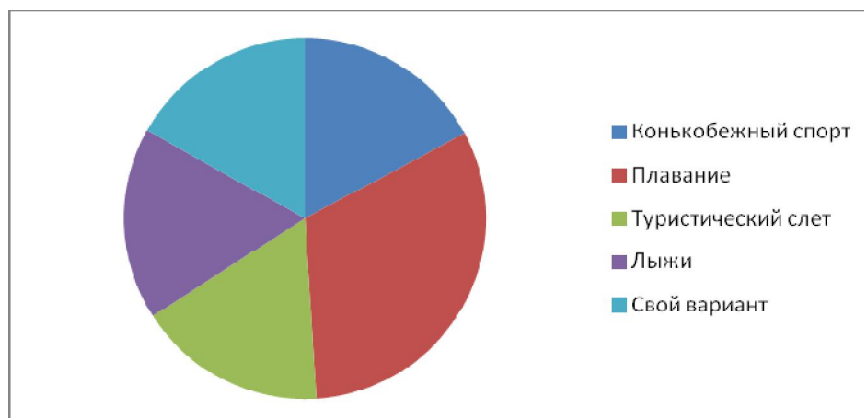


Рис. 4. Предложения студентов ИРНИТУ по занятиям ФК

Выводы:

Данное социологическое исследование выявило, то, что большинство студентов занимались спортом до поступления в вуз. Программа по физической культуре, утвержденная министерством и образования и науки РФ, сформирована определенным образом. Благодаря проведенному анкетированию можно сделать вывод о том, что студентам хотелось бы разнообразить занятия. То есть включить в существующую программу по физической культуре Министерства образования и науки РФ такие виды спорта как:

- для девушек упражнения для укрепления осанки, растяжку, шейпинг, фитнес, атлетическую гимнастику.
- для юношей восточные единоборства, спортивные игры, плавание.

Многие студенты не воспринимают физическое воспитание как учебную дисциплину, которая имеет свое научно-практическое содержание, понятия, принципы, закономерности, методы, правила и способы деятельности. Они не приобретают опыта ее творческого использования. Для многих студентов физическая культура ассоциируется с деятельностью чисто механического характера [1].

Ведущими факторами, стимулирующими интерес студентов, являются улучшение качества и содержания занятий по физической культуре, педагогические усилия по сближению субъективных желаний занимающихся с объективными задачами физического воспитания.

Литература

1. Егорычев А.О., Егорычева Э.В. Изучение отношения студентов к занятиям ФКиС. 2007. – 247 стр.
2. Коробков А.В., Головин В.А., Масляков В.А. Физическое воспитание. - М.: Высш. школа, 1983. - 184 стр.
3. Электронная энциклопедия эрудит /Понятие физическое воспитание и физическая подготовленность. [Электронный ресурс www.erudition.ru] (25.11.2014).

ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИХ ТЕХНОЛОГИЙ СРЕДСТВАМИ ПЛАВАНИЯ В ЭКОНОМИЧЕСКОМ ВУЗЕ

Сими́на Т.Е., Точи́гин М.Ю.

*Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего
образования «Российский экономический университет имени Г.В.Плеханова»*

Состояние здоровья людей оказывает непосредственное влияние на все сферы жизни общества. Современное общество нуждается в здоровых, активных, энергичных и творческих личностях, готовых реализовать себя как в профессиональной деятельности, так и во всех жизненных сферах [8].

Вместе с тем, анализ демографической ситуации свидетельствует о том, что в настоящее время катастрофически ухудшается здоровье всех категорий населения, в том числе и студенческой молодежи. Интенсификация процесса обучения, внедрение новых образовательных технологий, информационные перегрузки приводят к тому, что низкая двигательная активность у студентов в сочетании высокой стрессовой нагрузкой и нервным напряжением становятся причиной ухудшений в состоянии здоровья и роста у них сердечно-сосудистых заболеваний и различных видов патологий [3, 4, 5]. При этом, состояние здоровья студентов в период обучения в ВУЗе ухудшается от первого курса к четвертому [2]. Поэтому проблема скорейшей адаптации студентов к новым формам учебной деятельности, сохранения и укрепления их здоровья в процессе обучения и профессионального становления требует своего решения.

Одним из эффективных средств адаптации студенческой молодежи к новым условиям являются регулярные занятия физической культурой и плаванием. Оздоровительное значение занятий плаванием особенно неопределимо в современных условиях в связи с увеличением у студентов заболеваний опорно-двигательного аппарата (ОДА), сердечно-сосудистой (ССС), дыхательной, пищеварительной и нервной систем, органов зрения.

Плавание имеет большое оздоровительное значение. Оно является уникальным видом физических упражнений и относится к наиболее массовым видам двигательной активности [7].

Гигиеническое значение плавания обуславливается тем, что чистая вода, омывая тело пловца очищает кожу, тем самым улучшая ее питание, дыхание, предохраняя от воздействия болезнетворных микробов. При плавании повышается теплообмен на 50-80%, что активизирует обмен веществ и тепловой баланс в организме. Это способствует совершенствованию механизмов, обеспечивающих сохранение температурного гомеостаза, и повышает теплоотдачу организма.

Температура воды в сочетании с выполнением активных плавательных движений в воде значительно больше влияет на расход энергии, чем при занятиях другими циклическими видами спорта. Это активно используется для снижения избыточной массы и достижения оптимальных соотношений жировой и мышечной массы тела.

Регулярные занятия плаванием являются мощным фактором воздействия на нервную систему человека. Вода, воздействуя на кожные рецепторы, повышает электрическую активность биотоков, их напряжение и заставляет все нервные клетки работать в полную силу. Нервные окончания, которые сосредоточены в коже, дифференцированно воспринимают температурные раздражители и давление водной среды, регулируя при этом деятельность внутренних органов.

Воздействие температуры воды уравнивает процессы возбуждения и торможения в центральной нервной системе, улучшает кровоснабжение головного мозга. Вода, мягко обтекая тело, массирует находящиеся в коже и мышцах нервные окончания, успокаивает и снимает утомление. После занятий плаванием у человека улучшаются внимание и память. Регулярные занятия плаванием положительно сказываются на состоянии психики, способствуют формированию положительного эмоционального настроения, дают ощущение бодрости и повышают работоспособность.

Важным оздоровительно-реабилитационным свойством воды является гидростатическое давление, которое воздействуя на все рецепторы тела человека, создает дополнительную нагрузку для дыхательных мышц при выполнении вдоха и выдоха. Выполнение циклических движений в воде в сочетании с дыханием вырабатывает новый автоматизм дыхания, характеризующийся коротким вдохом и продолжительным выдохом. Механизм положительного влияния плавания на органы дыхания заключается в активной тренировке дыхательной мускулатуры, увеличении подвижности грудной клетки, легочной вентиляции, жизненной емкости легких (ЖЕЛ), потребления кислорода кровью, повышении тонуса периферических кровеносных сосудов. В дыхании при плавании участвуют самые

отдаленные участки легких, что позволяет исключить в них застойные явления. Плавание повышает эластичность легких, увеличивает количество альвеол и размеры грудной клетки, что также приводит к повышению ЖЕЛ и резервных возможностей дыхательной системы.

Горизонтальное положение тела пловца в воде и циклические движения, связанные с работой мышц, давление воды на подкожное русло, глубокое диафрагмальное дыхание создают благоприятные условия для функционирования сердечно-сосудистой системы. При плавании в горизонтальном положении снижается давление в нижних конечностях, увеличивается приток крови к головному мозгу, улучшается кровоснабжение всех органов человека. У людей, систематически занимающихся плаванием, отмечается физиологическое снижение частоты пульса до 60 ударов в минуту и менее, но при этом сердечная мышца работает мощно и экономно.

Плавание способствует активизации периферического кровообращения, заставляя действовать вместе с основными сосудами и дополнительные, в результате чего увеличивается капиллярное русло в работающих органах.

Под влиянием занятий плаванием происходят изменения в составе крови. При нахождении человека в воде увеличивается количество форменных элементов крови: эритроцитов, лейкоцитов, гемоглобина, а изменения в крови, происходящие при регулярных занятиях, повышают защитные свойства организма, сопротивляемость инфекционным и простудным заболеваниям.

Выполнение плавательных движений руками и ногами с преодолением сопротивления воды вовлекают в работу почти все группы мышц. Это способствует гармоничному развитию мускулатуры. Движения пловцов выполняются с большой амплитудой, что способствует развитию подвижности в суставах.

В воде снижается нагрузка на суставы и позвоночник, поэтому практически отсутствует возможность получения травм опорно-двигательного аппарата. Занятия плаванием способствуют развитию силы, формированию мышечного корсета и правильной осанки. Активные движения ногами в воде в безопорном положении укрепляют мышечно-связочный аппарат стопы и способствуют профилактике плоскостопия [1, 6].

Таким образом, по своим динамическим характеристикам плавание является одним из самых доступных средств физической культуры для лиц различного возраста и уровня подготовленности.

Анализ медицинских карт студентов первого курса экономического ВУЗа показал, что только 64% студентов имеют основную физкультурную группу, 4% - подготовительную и 32% - отнесены к специальной медицинской группе (СМГ). Среди студентов, отнесенных к СМГ – 56% имеют нарушения со стороны ОДА (нарушения осанки, плоскостопие и др.),

26% - со стороны органов зрения (миопия и др.), 18% - со стороны ССС (вегето-сосудистая дистония, гипертония и др.). Кроме того, результаты тестирования плавательной подготовленности свидетельствовали о том, что только 12% студентов могут плыть всеми спортивными способами в полной координации, 56% - проплывают дистанцию 25 метров одним или двумя спортивными способами и 32% студентов не умеют плавать (в основном это иностранные студенты и студенты СМГ). Таким образом, посещение занятий плаванием студентов с разным уровнем здоровья и плавательной подготовленности обуславливают необходимость поиска новых подходов при организации занятий плаванием.

Одним из наиболее эффективных подходов при организации и проведении занятий плаванием со студентами, имеющими различный уровень здоровья, физической и плавательной подготовленности - является индивидуально-дифференцированный подход. Индивидуально-дифференцированный подход, в процессе занятий физической культурой, предполагает предъявление к занимающимся таких требований, которые позволили бы без ущерба для их здоровья повысить уровень физической подготовленности, функциональных возможностей организма, а также уровень работоспособности.

Непосредственно перед началом занятий в бассейне, со студентами была проведена обзорная экскурсия и вводная лекция, в которой сообщалось о значении занятий плаванием для укрепления здоровья, о правилах поведения в бассейне и гигиенических требованиях. Занятия плаванием проводились в бассейне габаритами 25x12,5x1,8x1,2м, оборудованном всем необходимым. С каждой учебной группой занятия проводились 2 раза в неделю по 45 минут (время занятия в воде). По результатам тестирования плавательной подготовленности, студенты были разделены на две группы «умеющих плавать» и «неумеющих плавать», в которую, в основном, вошли студенты подготовительной и СМГ. С целью скорейшей адаптации к водной среде, при проведении занятий с группой «неумеющих плавать» активно использовались плавательные доски, ласты, аква-пояса. В результате, к восьмому занятию, число «неумеющих плавать» сократилось до 12%, а к шестнадцатому – до 4%. При этом, в группе «умеющих плавать», в 3 раза увеличилась длина проплываемых дистанций.

На протяжении всех занятий у студентов измерялась частота сердечных сокращений (ЧСС). Анализ динамики ЧСС показал, что физическая нагрузка предлагаемая студентам при индивидуально-дифференцированном подходе, оказывает тренирующий эффект. Так, ЧСС в покое перед занятием составляла 72-78 уд/мин. После подготовительной части, проводимой на суше – 90-102 уд/мин. В основной части занятия – не превышала 150-170 уд/мин, а после окончания занятия в течение 2-4 минут снижалась до исходного уровня – 72-78 уд/мин. Полученные данные свидетельствуют о том, что студенты справлялись с предлагаемой им нагрузкой.

Таким образом, использование здоровьесберегающих технологий средствами плавания в системе физического воспитания в экономическом ВУЗе способствует не только оздоровлению и гармонизации духовного и физического развития студентов, но также и повышению уровня их плавательной подготовленности.

Литература

1. Аикина, Л.И. Использование плавания в системе лечебно-профилактических учреждений и организованного отдыха / Л.И. Аикина. – Омск: [б.и.], 1988. – 158 с.
2. Алексеенко, С.Н. Система обучения в области профилактики заболеваний и формирования здорового образа жизни в медицинском вузе: автореферат дис. ... докт. мед.наук / С.Н.Алексеенко. – М., 2013. – 47с.
3. Ахмерова, С.Г. Современные подходы к формированию здоровья учащихся методами и средствами гигиенического воспитания: автореф. дис. ... д-ра мед.наук / С.Г.Ахмерова - Уфа, 2010. – 35 с.
4. Бароненко, В.А. Здоровье и физическая культура студента / В.А.Бароненко, Л.А.Рапопорт. – М.: Альфа – М., 2003.
5. Бирюкова, Н.А. Здоровьесберегающая технология в общеобразовательных учреждениях / Н.А.Бирюкова // Гигиена и санитария. – 2006. - № 1. – С. 23-26.
6. Бородич, Л.А. Занятия плаванием при сколиозе у детей и подростков / Л.А.Бородич, Р.Д.Назарова. – М.: Просвещение, 1988. – 77с.
7. Булгакова, Н.Ж. Теория и методика плавания: учебник для студ. учреждений высш. образования / Н.Ж.Булгакова, О.И.Попов, Е.А.Расопова; под ред. Н.Ж.Булгаковой. – 2-е изд., стер. – М.: Издательский центр «Академия», 2014. – 320 с.
8. Дворкин, Л.С. Физическое воспитание студентов: учеб. Пособие / Л.С.Дворкин, К.Д.Чермит, О.Ю.Давыдов; под общ. Ред. Л.С.Дворкина. – Ростов н/Д : Феникс; Краснодар: Неоглори, 2008. – 700 с.

ПРЕДСТАВЛЕНИЯ О ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ И СПОРТЕ КАК О СПОСОБЕ ФОРМИРОВАНИЯ ЛИЧНОСТИ КУРСАНТА (СТУДЕНТА)

Славко А.Л.

Белгородский Юридический институт МВД России имени И.Д. Путилина

Изучение сущностных закономерностей физической культуры в формировании нравственной культуры личности с необходимостью требует взаимосвязанного анализа каждого из феноменов. Прежде чем анализировать имеющиеся теории относительно

предмета и объекта своего исследования, мы считаем необходимым высказать свои общие представления и подходы к сформулированной проблеме.

Феномен физической культуры и спорта в рамках данного исследования целесообразно рассматривать в двух аспектах: социально-педагогическом - как учебную дисциплину или педагогический опыт для спорта и как специфическое явление человеческой культуры [1].

При этом очевидно, что оба аспекта диалектически взаимосвязаны: физическая культура и спорт как составляющие педагогического пространства и педагогического процесса обладают социокультурной институциональностью, поскольку представляют собой одно из проявлений культуры тела как антропологического феномена. В то же время собственно феноменальное, социокультурное бытие спорта и физической культуры в поле человеческого опыта невозможно без передачи, трансляции его в социуме от поколения к поколению и между людьми, живущими сегодня.

Физическая культура в высших учебных заведениях представлена, прежде всего, как учебная дисциплина, являющаяся важным элементом в программе целостного развития личности студента, его нравственно-духовных начал. Но она выступает необходимым элементом общей культуры и профессиональной подготовки студенческой молодежи в течение всего периода обучения. Она является обязательным разделом в составе гуманитарного компонента образования. Такое положение дисциплины «физическая культура» определяется ее значимостью в гармонизации духовных и физических сил, в формировании таких общечеловеческих ценностей, как активная жизнь, здоровье, физическая и психическая гармония, физическое развитие.

При этом следует отметить, что значимое место физической культуры и спорта, а также необходимость их развития коренятся в классических целях воспитания, направленных на формирование гармонически развитой личности. Между тем, данный идеал все еще совершенно далек от своего воплощения (по крайней мере, настолько, насколько идеал вообще может быть воплощен) в прагматике человеческой культуры [2].

Об этом свидетельствует как эмпирически достоверный опыт взаимодействия человека с физической культурой и спортом (например, интеллектуальный и морально-нравственный облик многих спортсменов), морально-этический контекст спортивных соревнований (применение допинга, например) и др., так и обилие научно-теоретических школ, направлений, подходов, точек зрения, пытающихся дать, с различных дисциплинарных и междисциплинарных позиций (философских, социологических, культурологических, педагогических и т.д.), адекватную интерпретацию очевидному разрыву между декларируемыми целями и реальным положением дел.

Данная проблемная ситуация разворачивается в двух планах. Во-первых, на фоне смены образовательных парадигм во всей широте социокультурных контекстов, связанных с жизненно важной необходимостью перехода от социокультурной системы репродуктивного типа к системе креативной, что возрождает цели образования и воспитания, где приоритетным является формирование цельной, гармоничной и свободной личности. Во-вторых, сменой социокультурной парадигмы общественного развития, которая проходит под явлением глобализации [3].

Изменения, затрагивающие всю образовательно-воспитательную сферу социокультурного пространства человека, оказывают непосредственное воздействие и на систему физического воспитания в частности.

Социокультурные трансформации личностного потенциала выдвигают научно-теоретическое требование формирования и дальнейшего развития теории физической культуры и спорта как следующей ступени исторического развития науки о физическом воспитании.

Наука о физическом воспитании возникла и развивалась как система знаний о физических упражнениях, прошедших путь от укрепления здоровья и формирования прикладных двигательных навыков через развитие двигательных возможностей и функций человека до формирования его личности и поведения.

В настоящее время на федеральном уровне принят ряд документов (закон о физической культуре и спорте, национальная доктрина образования, концепция развития физической культуры и спорта), конституирующих физическую культуру и спорт в качестве социокультурных институтов, в непосредственный круг деятельности государства.

Вместе с тем, желаемый уровень их развития находится еще в перспективе. Поэтому одним из наиболее приоритетных направлений повышения эффективности развития физической культуры и спорта являются обоснование теоретико-методологических основ формирования физической культуры и здорового образа жизни личности и внедрения новых образовательных программ в исследовательский и учебный процессы.

Необходимость решения новых задач повлекла за собой реституцию (восстановление) научно-теоретической базы функционирования физической культуры и спорта. В ней центральное место вновь отводится человеку во всей целостности его существования. Очертания реститутивного поля исследуемого феномена проявляются в позиционировании антропологического топоса современности. Это вызывает необходимость философского осмысления всего комплекса вопросов в области физической культуры и спорта, исходя из междисциплинарных позиций.

Интегративный взгляд на физическую культуру и спорт на основе базовых концепций философско-культурологического уровня позволил ученым в последние 15-20 лет более глубоко осветить их сущность на уровне теоретико-концептуального знания. При этом наблюдается общая тенденция смещения акцентов в понимании и развитии специфического вида культуры в большей мере с психосоматического на социокультурное в человеке.

Это, однако, должно сохранить их равноценную значимость, ибо в противном случае исчезает специфика физической культуры и спорта как процессов, направленных на развитие физического аспекта личности человека.

Данная научная идея породила ряд теоретико-методологических парадигм современного философского и социологического знания, сосредоточенных на обосновании теоретико-методологических основ формирования физической культуры человека с позиции взаимосвязи и единства процесса культурного развития и организационных форм физической культуры.

Признание равноценности аспектов базируется в системе разнообразных видов физкультурной деятельности и физической культуры, с одной стороны, и понимании человека как целостности, приоритета духовности в процессе развития своих физических возможностей, с другой.

Такой теоретико-практический ракурс исследования выявил необходимость должного отражения проблемы формирования нравственного начала личности в процессе занятия физической культурой и спортом.

Стало быть, возникает потребность понимания и переосмысления феномена физической культуры и спорта как одних из важнейших составляющих человеческой культуры вообще. Данное переосмысление представляется возможным, если сформировать в обществе новую систему представлений о ценностях физической культуры и спорта, характеризующих их с нравственно-личностных позиций.

В связи с изменениями современной реальности нам видится необходимость пересмотра взглядов на образование с точки зрения социокультурного подхода, суть которого связана с ответами на фундаментальные вопросы: в чем цель образования и современного в особенности, что включает в себя это понятие сегодня, какими качествами должен обладать образованный человек, к чему мы стремимся, ради чего задействованы колоссальные ресурсы.

Литература

1. Данакин Н.С. Деятельность как способ человеческого бытия // Социальные структуры и процессы: сб. научных статей. Вып. III. Белгород: Изд-во БГТУ, 2008. С. 42-51.

2. Лапин Н.И. Социокультурный подход и системно-функциональные структуры // Социологич. исследования. 2000. № 7. С. 3-12.
3. Сорокин П.А. Человек. Цивилизация. Общество // Общ. ред., сост. и предисл. Ю.А. Согомонов. – М.: Политиздат, 1992

ФОРМИРОВАНИЕ НРАВСТВЕННОГО И ФИЗИЧЕСКОГО ЗДОРОВЬЯ У МОЛОДЕЖИ ПОСРЕДСТВОМ ВОЕННО-ПАТРИОТИЧЕСКОЙ ИГРОВОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Снежицкий П.В., Снежицкая О.С.

Гродненский государственный аграрный университет

Средняя школа №13 города Гродно

Организованная надлежащим образом мотивированная двигательная деятельность подростков и молодежи служит ключевым инструментом организации их досуга, что во многом определяет их устойчивость к неблагоприятным влияниям социума, включая наркогенное заражение, никотиновое и алкогольное окружение. Для обучающихся старших классов учреждений общего среднего образования и студентов первых курсов высших учреждений образования Республики Беларусь данная проблема в настоящее время в связи широким распространением синтетических сильно концентрированных наркотиков «спайсов» стала особенно актуальной [3]. Существующие особенности реальных условий жизни и учебной деятельности обуславливают необходимость разработки и реализации специальных исследовательских программ в этом направлении с учетом особенностей социогенеза молодежной среды. Последние исследования социологов, посвященные воспитанию определенных морально-волевых, этических, духовных и физических качеств, подтверждают неоднократно высказываемые мнения, педагогов и психологов о недостаточности социально-культурных условий современной инфраструктуры молодежного досуга, что ограничивает их мотивацию к интеллектуальному, духовному и культурному развитию [1, 2]. В этой связи необходимы простые и доступные мотивированные виды деятельности представителей подростковой и молодежной среды способствующие реализации собственных интересов и потребностей в систематических занятиях физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельностью. В настоящее время у молодых людей в возрасте от 15 до 30 лет получила большое распространение практика ролевых компьютерных военно-прикладных игр, что имеет отрицательное влияние на их двигательную активность, а за частую связано с психическими расстройствами и

диверсионным поведением. В связи с чем, настоящее положение вещей позволяет выделить проблему обеспечения двигательного, психического и социального благополучия подрастающего поколения в разряд первоочередных, а методики ее решения в разряд наиболее актуальных методик [5].

В последние годы все больше становятся востребованными методики воспитания подрастающего поколения в русле физического совершенствования и патриотизма, в результате использования которых, общество смогло бы получить молодого человека, способного в будущем эффективно трудиться во благо своей родины. Более того, учитывая весомый вклад подготовленной и здоровой молодежи в формирование корпуса военнослужащих срочной службы, подобная тенденция выдвигает особый комплекс проблем, связанных с обеспечением национальной безопасности государства [3].

Таким образом, отмеченные тенденции позволяют рассматривать организацию работы по физическому и военно-патриотическому воспитанию обучающихся учреждений образования совместно с организациями Белорусского союза ветеранов войны в Афганистане одним из важнейших, системообразующих факторов в комплексе мер, направленных на укрепление духовно-нравственного и физического здоровья молодежи.

Методика военно-патриотической игры «Факел» разработанной в результате организации комплексного применения видов игровой деятельности обучающихся на основе туристско-прикладных и военно-прикладных навыков в сочетании с культурно-нравственными мероприятиями героико-патриотической направленности совместно с ветеранами войны в Афганистане (которые сами показывают пример владения данными навыками), является достаточно актуальной на фоне внешней общественно-политической обстановки в мире в последние десятилетия. На наш взгляд самым главным достоинством разработки данного направления работы является то, что, этот вид деятельности востребован обучающимися и это в несколько раз повышает эффективность его применения как средства перенаправления приоритетов в их жизнедеятельности относительно противоправной деятельности и наркотической зависимости [4, 5].

Применяемая в образовательном процессе клуба «Орден чести» военно-патриотическая игра «Факел» способствует расширению и углублению исторического кругозора обучающихся, а также повышению их физической подготовленности и приобретению навыков в военно-прикладных видах спорта. Военно-патриотическая игра «Факел» является игрой, в которой учащиеся могут применять творческий подход, оригинальные решения поставленных задач, смекалку, ловкость и другие качества [4].

С 2005 года по настоящее время игра проводится регулярно накануне Великой

победы с 1 по 9 мая Свислочским районным исполнительным комитетом Гродненской области и общественными организациями Белорусским союзом ветеранов войны в Афганистане, Белорусским союзом офицеров, Белорусским республиканским союзом молодежи, Красным Крестом, фондом Мира, Белой Русью и др. на базе учреждений образования, выпускники которых погибли в Афганистане. Игра посвящается их памяти. Это в современности связывает две исторические вехи (Великую Отечественную войну и войну в Афганистане), участники и очевидцы, которых еще живы, и это позволяет воспитывать школьников, используя прямое общение с ними, на примере подвигов погибших товарищей их родителей, родственников и односельчан. Она является своеобразным экзаменом годичного цикла туристско-прикладной и военно-прикладной подготовки учащихся учреждений образования. В игре сопряжены разнообразные виды как физической, так и интеллектуальной деятельности. При прохождении этапов игры «Военизированный контрольный маршрут» и «Захват высоты» юнармейцам необходимо иметь знания в области топографии, огневой подготовки, разведывательной подготовки, тактической подготовки, полевой и горной подготовки, а также быть физически выносливыми.

Этап «Военизированный контрольный маршрут» предполагает прохождение юнармейского отряда по заданному маршруту, на котором расположены контрольные пункты, где и осуществляется проверка знаний, умений и навыков юнармейцев. Этап «Военизированный контрольный маршрут» имеет общую протяженность от 3 до 5 километров, что предполагает наличие хорошей выносливости у школьников, а так же умение обращаться со спортивной или топографической картой и иметь навыки спортивного ориентирования. По опыту прошлых лет все юнармейцы, принимавшие участие в игре ранее, стремятся попасть в состав отряда снова, и это несмотря на все трудности, неудобства и дискомфорт присутствующие в самой игре. Присутствие на протяжении всего маршрута экстремальных условий позволяет школьникам испытать себя, проверить своих товарищей, закаливает силу воли, ребята приобретают новые качества характера: настойчивость, упорство, закалку, смекалку, взаимовыручку.

Этап «Военно-исторический марш-бросок» соединяет в себе владение пневматическим оружием, умение ориентироваться по карте, знать военную историю, и ее хронологию, иметь хорошую общую выносливость. Иногда юнармейцам, приходилось по причине незнания каких-то исторических событий, преодолевать расстояния в два-три раза большие, чем протяженность маршрута «Военно-исторического марш-броска», и все равно стать призерами, благодаря собственному упорству и настойчивости.

Этап «Захват высоты» проверяет уровень владения тактической, огневой и физической подготовкой. Преодолеть незамеченным наблюдаемый противником участок

местности, ползком «по-пластунски» под огнем противника сделать проход в минном поле, метнуть гранату в цель, «поразить живую силу противника» из пневматической винтовки и подняться на штурм высоты – все это требует высокой моральной, специальной и физической подготовки юнармейцев в комплексе.

На этапе «Военно-исторический брейн-ринг» юнармейцы должны показать глубокие знания истории своего Отечества. Темами для брейн-ринга являются наиболее знаменитые вехи нашей истории в целом и истории родного края в частности. За полтора часа юнармейские отряды отвечают на 50 вопросов ведущего, по результатам которых и определяется победитель. Количество и качество ответов отряда, говорит о том, на каком уровне изучается в школе военная история нашего государства.

После трудного и напряженного дня ребята могут отдохнуть, переключившись на другой вид деятельности, приняв участие в неконкурсных этапах, таких как «Патриотический костер» и «Полевая кухня». Собравшись в круг на центральной поляне, каждый юнармейский отряд делится своими впечатлениями о дне минувшем, поет патриотические песни, рассказывает стихи, показывает свои драматические постановки. У кого это получится лучше, тот и становится победителем. Здесь же происходит проба каждым представителем отряда приготовленной в других отрядах пищи и после ее творческой защиты, представители дают свою оценку. Наибольшая сумма баллов свидетельствует о высоких кулинарных и творческих способностях юнармейцев.

Эффективность внеклассной воспитательной работы в клубе «Орден чести» по формированию нравственного и физического здоровья посредством комплексного использования представленных в статье видов деятельности (средства военно-патриотического и нравственного воспитания, физической культуры, творческой самодеятельности, трудового воспитания, туризма, краеведения и экологии) достаточно высока. За период занятий обучающихся в клубе на протяжении ряда лет с 2004 по 2012 годы произошли определенные изменения исследуемых показателей. В первую очередь необходимо отметить рост численности членов клуба за счет увеличения количества клубов в учреждениях общего среднего образования. В 2004/2005 учебном году численность клуба составляла 23 обучающихся, а к 2011/2012 учебному году численность членов клуба выросла более чем в пять раз, и составила 187 учащихся. Согласно результатам исследования восьмилетнего цикла занятий произошли достоверные изменения результатов учащихся, занимающихся в клубе, по следующим показателям: улучшение успеваемости на 27 % при $p \leq 0,003$, увеличение физической подготовленности на 27,2 % при $p \leq 0,000$, снижение

заболеваемости на 84,5 % при $p \leq 0,046$, увеличение общественно-полезной активности на 42,9 % при $p \leq 0,005$, увеличение девиантной устойчивости на 46, % при $p \leq 0,023$.

Таким образом, с уверенностью можно сказать, что реализация комплексного подхода в формировании нравственного и физического здоровья у молодежи усилиями заинтересованных государственных организаций (органы и отделы местной власти: внутренних дел, по чрезвычайным ситуациям, образования и спорта, идеологии и культуры) и общественных организаций (союзы ветеранов Афганистана, войны и труда, Красного креста, фонда Мира, Белой Руси, БРСМ) посредством военно-патриотической игровой деятельности имеет достаточно высокую эффективность в создании положительной социально-педагогической среды в учреждениях образования в условиях противостояния негативному влиянию факторов противоправного окружения в современном обществе.

Литература

1. Варламов В.Б. Допризывная подготовка юношей / В.Б.Варламов. – Мн.: «Адукацыя і выхаванне», 2001. – 382 с.
 2. Десантная и походная подготовка разведчика: Хрестоматия / Ред.-сост. А.Е. Тарас. – Мн.: Харвест, 2003. – 528 с.
 3. Журавков М.А. Зельвенский военно-патриотический «Орден чести» / М.А.Журавков. – Гродно. 2000. – 24 с.
 4. Положение о военно-патриотической игре «Факел» / [Электронный ресурс]. – 2015. – Режим доступа: <http://info@verdom.grodno.by>. – Дата доступа: 29.10.2015.
- Снежицкий, Организация военно-патриотических классов в сельской школе / П.В. Снежицкий [и др.] // Веснік адукацыі: навукова-практычны і інфармацыйна-метадычны часопіс. – 2004. – № 6. – С. 14 – 17.

СИСТЕМА ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ С ДЕТЬМИ 5-6 ЛЕТ В ДОШКОЛЬНЫХ УЧРЕЖДЕНИЯХ НА ОСНОВЕ ПРИМЕНЕНИЯ РАЗЛИЧНЫХ СРЕДСТВ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

Суворова И.Б., Польщикова О.В., Кочина О.Н., Носова Л.И., Визирякина С.И.

МБДОУ д/с №28 города Белгорода,

Белгородский государственный национальный исследовательский университет

Актуальной задачей физического воспитания является поиск эффективных средств совершенствования развития двигательной сферы детей дошкольного возраста на основе формирования у них потребности в движениях». Здоровье детей является важнейшим

показателем, отражающим биологические характеристики ребенка. Формирование здорового поколения одна из весомых задач развития страны. Отношение ребенка к своему здоровью является фундаментом, на котором можно будет выстроить потребность в здоровом образе жизни. Эта потребность рождалась и осознавалась в процессе осознания ребенком себя как личности. Возможности человеческого организма огромны, но реализовать их, и эффективно использовать не всегда удастся. Наиболее доступным средством поддержания здоровья является образовательная область физическая культура и двигательная активность [1, 2].

Физическое воспитание дошкольников имеет свою специфику, обусловленную их анатомо-физиологическими и психологическими особенностями. Дошкольный возраст относится к критическим периодам в жизни ребенка. На протяжении всего дошкольного детства происходит нарастание силы и подвижности нервных процессов, формирование высшей нервной деятельности. Нервные процессы отличаются быстрой истощаемостью. Эмоциональное перенапряжение связано с ростом частоты пограничных состояний и невротических реакций. Не случайно именно в этом возрасте родители и педагоги часто сталкиваются с такими проявлениями в поведении детей, как смена настроения, плаксивость, быстрая утомляемость, невнимательность при выполнении заданий. У детей могут наблюдаться следующие реакции: они грызут ногти, длительное время не засыпают, совершают беспорядочные движения (покачивания, подпрыгивания) [3, 4]. Движения необходимы ребенку, т.к. они способствуют необходимому развитию систем организма. Полноценное физическое развитие, формирование правильной осанки, укрепление иммунитета все это можно достигнуть, выполняя физкультурно-оздоровительные упражнения.

Таким образом, правильное физическое развитие детей, их состояние здоровья во многом зависят от двигательной активности. Поэтому педагогам необходимо разнообразить организацию детской двигательной деятельности в режиме ДОУ.

В настоящий момент произошли большие изменения в требованиях к дошкольному образованию [1, 2, 4]. Мы живем во времена перемен. Вступил в силу федеральный государственный образовательный стандарт дошкольного образования, который направлен на решение следующих задач:

- 1) охраны и укрепления физического и психического здоровья детей, в том числе их эмоционального благополучия;
- 2) обеспечения психолого-педагогической поддержки семьи и повышения компетентности родителей (законных представителей) в вопросах развития и образования, охраны и укрепления здоровья детей.

Физическое развитие, по требованию ФГОС, включает приобретение опыта в таком

виде деятельности детей, как двигательная в том числе: связанной с выполнением упражнений, направленных на развитие таких физических качеств, как координация и гибкость;

-способствующих правильному формированию опорно-двигательной системы организма, развитию равновесия, координации движения, крупной и мелкой моторики обеих рук, а также с правильным, не наносящем ущерба организму, выполнением основных движений (ходьба, бег, прыжки, повороты в обе стороны);

-формирование начальных представлений о некоторых видах спорта, овладение подвижными и играми с правилами; становление целенаправленности и саморегуляции в двигательной сфере;

-становление ценностей здорового образа жизни, овладение его элементарными нормами и правилами (в питании, двигательном режиме, закаливании, при формировании полезных привычек и др.) [1, 2, 4].

Необходимо отметить и значимость инновационной деятельности в детском саду, направленной на укрепление физического и психического здоровья дошкольников. Педагогический опыт формировался на стыке изменений в законодательстве, благодаря чему приобретает большую актуальность, поэтому возросла роль детского сада в физическом развитии [1, 2, 4].

Наблюдая в процессе работы за воспитанниками, родителями и педагогами, мы пришли к выводу, что, с одной стороны, существует объективная необходимость в создании эффективной системы образовательной физкультурно-оздоровительной деятельности на основе применения различных средств физической культуры у детей старшего возраста, современных закаливающих технологий, приобщение детей к здоровому образу жизни, а с другой - резким ухудшением состояния здоровья подрастающего поколения.

Ведущей педагогической идеей нашего исследования является внедрение системы и обеспечения условий оптимизации образовательной физкультурно-оздоровительной деятельности на основе применения различных средств физической культуры, применение современных закаливающих процедур у детей старшего дошкольного возраста, обеспечивающих эффективное укрепление здоровья детей.

Поставив перед собой цель и задачи мы совместно с «Белгородским государственным национальным исследовательским университетом» (НИУ «БелГУ») на базе МБДОУ №28 провели педагогический эксперимент, где были выделены контрольная и экспериментальная группы.

Для решения поставленных задач мы использовали следующие методы:

Анализ научно-методической литературы заключается в определении направления

исследования. Затем разрабатывались методологический аппарат исследования, и определялась методика проведения педагогического эксперимента.

Тестирование проводилось в начале и в конце учебного года.

Тесты антропометрических данных:

Рост стоя (см). Вес (кг)

Тесты физической подготовленности:

- бег 10 м (сек)- прыжок в длину с места (см)- пресс (поднимание туловища) лежа на мате (кол-во раз за 30 сек)

- гибкость (наклон вперед на гимнастической скамье (см) - координация (ловля мяча с 2-мя хлопками (кол-во раз за 30 сек)

Педагогический эксперимент состоял из трех этапов: диагностический, который предусматривал предварительное тестирование и отбор контрольной и экспериментальной групп. Операциональный этап, в котором осуществлялось внедрение экспериментальной методики НОД с детьми 5-6 лет в дошкольных учреждениях на основе применения различных средств физической культуры. Результативный этап подразумевал проведение контрольного тестирования и анализ полученных данных.

Полученные количественные данные в процессе педагогического эксперимента обрабатывались с помощью *метода математической статистики*, которые позволили сравнить между собой полученные предварительные и контрольные результаты.

Система физического воспитания в МБДОУ ориентирована на условия обеспечения оздоровительной направленности НОД.

Условие первое. Двигательные нагрузки дозированы по частоте сердечных сокращений (ЧСС)

Условие второе. После интенсивных или длительных движений предусмотрены паузы для возвращения пульса детей к исходному состоянию. Это предотвратит опасность работы организма в анаэробном режиме.

Условие третье. Две трети движений, составляющих содержание НОД, циклического характера, поскольку именно они «тренируют» сердечно – сосудистую систему.

Условие четвертое. Органичной частью содержания оздоровительного физкультурного занятия являются закаливающие процедуры: воздушные ванны, босохождение. НОД заканчивается водными процедурами. Дети обтираются влажными салфетками.

Условие пятое. В содержании НОД включаются специальные упражнения, обучающие детей правильно дышать. С этой целью можно использовать различные

вспомогательные приспособления: шарики, пушинки, свистки.

Условие шестое. Упражнения, развивающие координационные механизмы нервной системы, способствующие психомоторному развитию детей.

Условие седьмое. В определенный момент занятия дети должны получить эмоциональную разрядку. Для этого нужно рассмешить их, поднять им настроение. Отличной эмоциональной разрядкой являются специальные оздоровительные игры. Эмоциональная разрядка позволяет детям сбросить накопившееся физическое и психическое напряжение.

Было установлено, что в ходе проведенного педагогического эксперимента показатели физической подготовленности детей 5-6 лет показали положительный результат, заболеваемость снизилась (2013 -2014 учебном году заболеваемость составила 9,4 %, в 2014 - 2015 учебном году заболеваемость составила 8,5 %). Таким образом, можно сделать вывод о том, что разработанная нами система образовательной физкультурно-оздоровительной деятельности, с детьми 5-6 лет в дошкольных учреждениях на основе применения различных средств физической культуры является эффективной.

Литература

1. Алямовская В.Г. Оптимизация оздоровительной деятельности в дошкольном учреждении Н.Новгород 2001г.
2. Аракелян О.Г., Карманова Л.В. Ежедневные физические упражнения в старшей группе детского сада. Армянская ССР, 2000
3. Дорожнова К.П. Роль социальных и биологических факторов в развитии ребенка. – М., 1995
4. Ермак А.А. Организация физкультурного досуга. М.: "Просвещение". 2008.

ИССЛЕДОВАНИЕ ОТНОШЕНИЯ СТУДЕНТОВ ИРНИТУ К ЦЕННОСТЯМ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

Супрун Н.П., Колокольцев М.М.

Иркутский национальный исследовательский технический университет

Для гармоничного развития человека и для успешной умственной работы необходима двигательная активность. Учебная деятельность студентов, как правило, связана со значительным напряжением внимания, зрения, интенсивной интеллектуальной деятельностью и малой подвижностью. Занятия физической культурой снимают утомление

нервной системы и всего организма, повышают работоспособность, способствуют укреплению здоровья. Уровень развития физической культуры, здоровье, активное долголетие являются важнейшими предпосылками реализации человеческого потенциала молодого человека [4].

Актуальность исследования и интерес к теоретическим проблемам физической культуры растёт. По данным многих исследований, включая общероссийский мониторинг здоровья, средний его показатель заметно падает, вследствие чего актуальность исследования и интерес к теоретическим проблемам физической культуры неуклонно возрастает. Существуют так же и демографические факторы роста популярности изучения теоретических проблем в сфере физической культуры в жизни современного российского общества: заметное старение населения, распространение гиподинамии, ухудшение генетического фонда нации.

Об актуальности исследуемой проблемы можно так же, судить по ряду публикаций таких Российских вузов, как Сибирский федеральный университет (СФУ), проводивший исследование среди студентов экономических специальностей и студентов факультета биологии в 2013 году; Белгородский государственный университет (БелГУ), проводивший исследование среди студентов юридического и экономического факультетов, в 2008 году [1, 5].

Физическая культура - это «специфический процесс и результат человеческой деятельности, средство и способ физического совершенствования личности» [2]. Физическое воспитание - это неотъемлемая часть учебно-воспитательного процесса. Можно сказать, что учеба сегодня становится постоянным фактором жизни в обществе, а физическая культура превращается в неотъемлемый его атрибут.

В Иркутском национальном исследовательском техническом университете (ИРНИТУ) изучение вопроса отношения студентов к ценностям физической культуры не проводилось. В этой связи изучение этого вопроса представляется актуальным и имеет элементы новизны.

Цель исследования

Определение отношения студентов технических специальностей к ценностям физической культуры и выявление тенденций отношения к этому вопросу за время обучения в вузе.

Задачи:

1. Составление вопросов анкеты и проведение социологического опроса (открытого анкетирования) по проблеме исследования.
2. Обработка результатов анкетирования и выявление тенденций отношения к физической культуре.

3. Анализ причин выявленного отношения студентов к ценностям физической культуры.

Отношение к ценностям физической культуры у студентов ИрННТУ в предпринятом исследовании оценивали по полученным данным из проведённого открытого анкетирования. Уровень физкультурно-спортивной активности студентов во многом определяет востребованность физической культуры и её эффективность.

Организация исследования. В опросе приняли участие 746 студентов ИРННТУ различных технических специальностей. Для выявления динамики популярности физической культуры по курсам обучения, всех респондентов поделили на 4 группы:

- 1 группа – студенты первокурсники 197 человек, из них 70 – юношей, 127-девушек;
- 2 группа – студенты второго курса 192 человека, из них 52 – юношей, 140 – девушек;
- 3 группа – студенты третьего курса 107 человек, из них 36 – юношей, 71 – девушек;
- 4 группа – студенты четвертого курса 250 человек, из них 135 – юношей, 115 – девушек.

Анкета состояла из 7 вопросов, на которые предлагалось два однозначных варианта ответа «Да» или «Нет». Вопросы анкеты представлены в таблице 1.

Таблица 1

Вопросы анкеты		
№	Вопросы	Ответ
1	Нравятся ли Вам занятия физической культуры в нашем вузе?	Да Нет
2	Соответствует ли физическая культура Вашему эстетическому вкусу?	
3	Считаете ли Вы физическую культуру значимым предметом?	
4	Значима ли данная дисциплина для общества?	
5	Обогащаетесь ли вы духовно от данного предмета?	
6	Развиваются ли при занятии физической культурой познавательные способности?	
7	Значим ли данный предмет для коллектива?	

В таблице 2 представлены результаты исследования отношения студентов к ценностям физической культуры среди юношей 1-4 курсов.

Таблица 2

Отношение студентов-юношей к ценностям физической культуры

№	Вопросы	Популярность, выраженная количеством положительных ответов на вопрос, в %.			
		1 курс (70 чел.)	2 курс (52 чел.)	3 курс (36 чел.)	4 курс (135 чел.)
1	Нравятся ли Вам занятия физической культуры в нашем вузе?	85,7%	96,1%	100%	80,75%
2	Соответствует ли физическая культура Вашему эстетическому вкусу?	78,5%	67,3%	97,2%	53,3%
3	Считаете ли Вы физическую культуру значимым предметом?	92,8%	78,8%	100%	51,1%
4	Значима ли данная дисциплина для общества?	71,4%	86,5%	58,3%	51,8%

5	Обогащаетесь ли вы духовно от данного предмета?	42,8%	57,6%	83,3%	51,8%
6	Развиваются ли при занятии физической культурой познавательные способности?	42,8%	50%	72,2%	49,6%
7	Значим ли данный предмет для коллектива?	71,4%	96,1%	77,8%	43,7%

В таблице 3 представлены результаты исследования отношения к ценностям физической культуры среди девушек 1-4 курсов.

Таблица 3

Отношение студенток к ценностям физической культуры

№	Вопросы	Популярность, выраженная количеством положительных ответов на вопрос, в %.			
		1 курс (127 чел.)	2 курс (140 чел.)	3 курс (36 чел.)	4 курс (135 чел.)
1	Нравятся ли Вам занятия физической культуры в нашем вузе?	92,1%	100%	100%	82,6%
2	Соответствует ли физическая культура Вашему эстетическому вкусу?	80,3%	76,4%	76,0%	62,6%
3	Считаете ли Вы физическую культуру значимым предметом?	84,2%	72,1%	100%	77,3%
4	Значима ли данная дисциплина для общества?	85,8%	93,5%	83,0%	74,7%
5	Обогащаетесь ли вы духовно от данного предмета?	68,5%	100%	47,8%	69,5%
6	Развиваются ли при занятии физической культурой познавательные способности?	64,5%	7,8%	15,4%	56,5%
7	Значим ли данный предмет для коллектива?	72,4%	100%	100%	58,2%

Гендерные особенности жизненных ценностей студентов проявляются в оценке и жизненных сфер и жизненных ценностей [3]. Анализ результатов опроса респондентов показал, что на вопрос «Нравятся ли Вам занятия физической культуры в нашем вузе?» юноши и девушки, являющиеся студентами ИрНТУ имеют одинаковую динамику изменения отношения. У юношей и девушек первого курса интерес к занятиям составил 85,7% и 92,1% (соответственно), на втором курсе наблюдается прирост до 96,1% и 100%, результат студентов третьекурсников по 100%, затем этот показатель снижается к четвёртому курсу до 80,7% и 82,6%. Это, возможно, связано с переходом студентов на одноразовые в неделю занятия физической культурой на старшем курсе обучения.

Эстетическое соответствие вкусу студентов имеет достаточно высокие показатели у студентов также, на протяжении первых трёх курсов и снижается лишь к четвёртому курсу примерно на 20%; у юношей этот показатель составляет 53,24%, у девушек 62,6%.

Значимость данной дисциплины для студентов характеризуется высокими результатами проведённого опроса, как для девушек, так и для юношей на 1-3 курсах обучения. Снижение этого показателя заметно на четвертом курсе, которое составило для девушек 77,3%, а для юношей до 51,1%. Такой результат объясняется переориентированием приоритета основного направления обучения студента на защиту дипломной работы и на возможность зарекомендовать себя как хорошего будущего специалиста.

Примечательно, что по данным полученным в результате опроса девушек второго и третьего курса, занятия физической культурой не развивают их познавательные способности, что подтверждается низкими процентными показателями для второго курса 7,85% и для третьего 15,4%. Но при этом, имеется высокий и стабильный процентный показатель значимости физической культуры для коллектива, для девушек второго и третьего курса он составляет 100%. Такие результаты характерны только в группе девушек и могут объясняться тем, что опрошенные занимались в основной группе фитнес-аэробикой и объединяясь в команды выступали на ежегодном фестивале по фитнес-аэробике «Мир движений», проводимый среди студенток третьего курса ИрННТУ.

Общая динамика отношения студентов ИрННТУ к ценностям физической культуры показывает прирост и подтверждает популярность данной дисциплины, как среди юношей, так и среди девушек на протяжении трёх курсов, после чего наблюдается спад по некоторым пунктам почти на 50%, связанный с их учебной деятельностью по основным дисциплинам.

Литература

1. Горелов А.А., Складов С.В. Исследование отношения студентов к ценностям физической культуры. Научно-теоретический журнал «Ученые записки» БелГУ, 2008. - № 10(44) С. 28-32.
2. Ильинич В.И., Виленский М.Л., Зайцев А.И. и др. Физическая культура студента: Учебник / Под ред. В.И. Ильинича. М.: Гардарики, 2000. — 448 с. (в пер.)
3. Карпушина Л.В., Структура и динамика жизненных ценностей различных социальных групп студентов вузов //Вестник Самарской гуманитарной академии, серия Психология, 2005. №1. С.78-91.
4. Лебединский В. Ю., М. М. Колокольцев, Л. Д. Рыбина и др. Физическая культура и физическое воспитание студентов в техническом вузе / Под ред. проф. В. Ю. Лебединского, доц. Э. Г. Шпорина. – Иркутск: ИрГТУ, 2012. – 296 с. – (Учебное пособие).
5. Линкевич, О. Н., Отношение студентов СФУ к занятиям физической культурой // Молодёжь и наука: Сборник материалов VIII Всероссийской научно-технической конференции студентов, аспирантов и молодых учёных, посвященной 155-летию со дня рождения К. Э. Циолковского [Электронный ресурс]. — Красноярск: Сибирский федеральный ун-т, 2012. — Режим доступа: <http://conf.sfu-kras.ru/sites/mn2012/section22.html>, свободный.

СООТНОШЕНИЕ ОБЪЕМОВ ФИЗИЧЕСКИХ НАГРУЗОК РАЗЛИЧНОЙ ИНТЕНСИВНОСТИ И НАПРАВЛЕННОСТИ В ЗАНЯТИЯХ С ПОДРОСТКАМИ

Сушецкий В.К.

Гродненский государственный университет имени Янки Купалы

Оптимальная двигательная активность обеспечивает повышение адаптационных возможностей организма и способствует росту общей физической работоспособности, которая является одним из самых объективных критериев здоровья и характеризует устойчивость к воздействию неблагоприятных факторов среды. Повышение физической подготовленности, аэробной производительности, умственной работоспособности, психоэмоционального состояния и профилактики заболеваемости является одним из наиболее важных приоритетов в физическом воспитании детей и подростков. Однако вопрос построения адекватных двигательных режимов, способствующих укреплению здоровья подростков пубертатного периода, повышению их физической подготовленности и работоспособности по-прежнему остается мало изученным.

Цель исследования: изучение кумулятивных тренировочных эффектов влияния оздоровительных физических упражнений различной интенсивности, направленности и объема на физическую работоспособность подростков 13-14 лет.

Педагогический эксперимент проводился на базе общеобразовательной школы № 31, г. Гродно в течение 9 месяцев (34 недели) со школьниками 13-14 лет. Проведено 1224 экспериментальных занятий. Всего было организовано 7 экспериментальных и 1 контрольная группы. Для определения физической работоспособности использовался тест PWC_{170} , в модификации В.Л. Карпмана и показатель МПК, который определялся непрямым способом по формуле Добельна [1]. В нашем исследовании сравнивались изменения показателей физической работоспособности подростков 13-14 лет (мальчики 2 и 3 стадии полового созревания) в условиях систематических занятий физическими упражнениями с различной интенсивностью нагрузки (низкая интенсивность – 40-50 % резерва ЧСС и высокая интенсивность – 70-80 % резерва ЧСС), с различной продолжительностью экспериментальной части занятий (20 мин и 40 мин), с различной кратностью занятий (3 раза в неделю и 6 раз в неделю), с различной преимущественной направленностью занятий (аэробная, анаэробная, смешанная).

Подбор параметров экспериментальной нагрузки производился на основе данных научно-методической литературы и результатов исследований И.А. Криволапчука [2], направленных на выявление оптимальных значений срочных эффектов физических

упражнений. Недельный объем нагрузки 60 мин рассматривался нами условно как – малый, 120 мин – большой, 240 мин – повышенный.

Таблица №1. – Распределение физической нагрузки

Группы	Направленность нагрузки	Интенсивность нагрузки (% резерва ЧСС)	Количество занятий		Недельный объем	
			в неделю	всего	эксперим.	общий
ЭГ-1	аэробная	70-80	3	102	60 мин	135 мин
ЭГ-2	аэробная	70-80	6	204	120 мин	315 мин
ЭГ-3	анаэробная	70-80	3	102	60 мин	135 мин
ЭГ-4	анаэробная	70-80	6	204	120 мин	315 мин
ЭГ-5	аэробная и анаэробная	70-80	3	102	120 мин	135 мин
ЭГ-6	аэробная и анаэробная	70-80	6	204	240 мин	315 мин
ЭГ-7	-	40-50	6	204	–	315 мин
КГ	-	40-50	3	102	–	135 мин

Полученные данные позволили установить следующие факты. По абсолютной величине МПК зафиксированы достоверные ($p < 0,05-0,001$) сдвиги во всех группах кроме групп без определенной направленности физических упражнений и с низкой интенсивностью нагрузки (ЭГ-7, КГ). При этом наибольший прирост произошел в группе с использованием упражнений преимущественно анаэробной направленности объемом 60 мин в неделю (ЭГ-3) на 11 %. Замечено, что в группе с низкой интенсивностью физической нагрузки, занимающихся 120 мин в неделю (ЭГ-7), после педагогического эксперимента показатели абсолютного МПК уменьшились на 5%, но достоверного сдвига не обнаружено. Достоверность различия между группой с анаэробной направленностью физической нагрузки (ЭГ-3) и КГ по сдвигу изучаемого показателя составила – $p < 0,05$. Увеличение недельного объема нагрузок преимущественно аэробной, анаэробной и смешанной направленности приводит к дальнейшей положительной динамике абсолютной МПК. Относительно нагрузок одинакового объема (120 мин в неделю), но с различной кратностью занятий (3 и 6 раз), можно отметить, что значительных отличий в группах не обнаружено.

Относительные показатели МПК незначительно увеличились в группе с преимущественно аэробной направленностью физической нагрузки 120 мин в неделю (ЭГ-2)

и в группе с повышенным объемом нагрузки смешанной направленности (ЭГ-6), но достоверного изменения не обнаружено. В остальных ЭГ отмечено снижение данного показателя от 1 % до 10 %. При этом, в группах с низкой интенсивностью физических упражнений (ЭГ-7, КГ) отрицательная динамика была достоверной ($p < 0,05$). Между группой с аэробной направленностью нагрузки 120 мин (ЭГ-2) в неделю и КГ отмечено статистически значимые ($p < 0,05$) различия по сдвигу. С увеличением недельного объема нагрузок аэробной направленности с 60 мин в неделю до 120 мин достоверно ($p < 0,05$) улучшается относительный показатель МПК. Занятия с большим объемом физических нагрузок смешанной направленности (ЭГ-5), проводимые 3 раза в неделю по 40 мин, не приводят к росту относительного МПК, тогда как повышение объема смешанных нагрузок до 240 мин в недельном цикле (ЭГ-6) способствуют положительному сдвигу изучаемого показателя. Значимых отличий между группами с одинаковым объемом физической нагрузки, но с различной кратностью занятий не зафиксировано.

Абсолютные показатели аэробной работоспособности по тесту PWC_{170} увеличились в группе с повышенным объемом физической нагрузки смешанной направленности (ЭГ-6) на 19,2 % ($p < 0,05$), в группе с анаэробной направленностью нагрузки с малым недельным объемом (ЭГ-3) – на 18,0 % ($p < 0,05$) и большим недельным объемом (ЭГ-4) – на 9,4 % ($p < 0,01$), в группе с преимущественно аэробной направленностью физических упражнений большого объема (ЭГ-2) – на 14,6 % ($p < 0,05$). В группе с аэробной направленностью нагрузки малого недельного объема (ЭГ-1,) и в группе с большим объемом нагрузки смешанной направленности (ЭГ-5) статистически значимого увеличения не обнаружено (сдвиг составил 3,4–13,2 %). В группах с низкой интенсивностью нагрузки (ЭГ-7, КГ) произошло снижение данного показателя на 15-16 %, достоверного сдвига не обнаружено. Достоверность различия между ЭГ с определенной направленностью и КГ по сдвигу и абсолютному результату PWC_{170} после эксперимента составила – $p < 0,05-0,001$.

По PWC_{170} относительно массы тела наибольшие сдвиги наблюдались в ЭГ-6 с повышенным объемом физической нагрузки смешанной направленности (9,5 %). В группе с преимущественно аэробной и анаэробной нагрузкой 3-6 раз в неделю по 20 мин (ЭГ-1, ЭГ-2, ЭГ-3, ЭГ-4) и в группе с большим объемом нагрузки смешанной направленности 3 раза в неделю (ЭГ-5) – результаты после эксперимента изменилась незначительно – на 1-2 %. Отрицательная динамика зафиксирована в группах с низкой интенсивностью физических упражнений (ЭГ-7, КГ). При этом в КГ произошло достоверное ($p > 0,01$) снижение относительной работоспособности на 25,0 %.

В зависимости от направленности экспериментальных занятий отметим, что как преимущественно аэробные, так и анаэробные физические нагрузки одинакового недельного

объема оказывают положительное влияние на абсолютные показатели аэробной производительности. Увеличение объема нагрузок аэробной направленности с 60 до 120 мин в неделю и смешанной направленности со 120 до 240 мин приводит к дальнейшему росту исследуемых показателей. В зависимости от кратности экспериментальных занятий с одинаковым объемом, замечен более высокий рост физической работоспособности и МПК при 6 разовом использовании экспериментальных воздействий по 20 мин, в отличие от занятий, проводимых 3 раза в неделю по 40 мин.

Таким образом, программы различной преимущественной направленности физических упражнений высокой интенсивности, недельным объемом 120-240 минут (ЭГ-2, ЭГ-4, ЭГ-6) оказали наиболее сбалансированный прирост показателей физической работоспособности.

Литература

1. Карпман, В.Л. Тестирование в спортивной медицине / В.Л. Карпман, З.Б. Белоцерковский, И.А. Гудков. – М.: Физкультура и спорт, 1988. – 208 с.
2. Криволапчук, И.А. Оптимизация функционального состояния детей и подростков в процессе физического воспитания: монография / И.А. Криволапчук. – Гродно: ГрГУ, 2007. – 606 с.

СОЦИАЛИЗАЦИИ ЛИЧНОСТИ ПОДРОСТКОВ С ПОМОЩЬЮ СРЕДСТВ СПОРТИВНОГО ПЛАВАНИЯ

Чекалина Б.О., Зуборов А.В., Горбунова Н.В., Третьяков А.А.

Белгородский государственный национальный исследовательский университет

Стержневой проблемой общественного развития является гармонизация взаимоотношений общества с каждой отдельно взятой личностью, то есть ее социализация. Особенно актуальной для общества является социализация подрастающего поколения. Именно в период детства, отрочества и юности складываются основные структуры личности, качественные характеристики которой, в существенной степени зависят от степени педагогизации окружающей среды.

Социализация подрастающих поколений есть сложный непрерывный процесс, при котором, с одной стороны, потребности отдельно взятой личности адаптируются к потребностям общественным, но эта адаптация носит не пассивный характер, приводящий к конформизму, это активный творческий процесс присвоения общечеловеческих ценностей, когда индивид проявляет всю мощь своих сущностных сил, добровольно выстраивая свою роль в обществе, самоактуализируясь. С другой, общество формирует норму морали и

поведения, педагогически целесообразных форм отношений между людьми в семье, в школе, в досуговых учреждениях, в иных окружающих человека социальных средах.

По истине могучим стимулом для творческого развития детей, подростков и юношества, расцвета их способностей, расширения диапазона интересов, гуманизации мыслей, чувств и поступков, созидательной активности является досуг и, в частности, досуговые объединения, представляющие феноменальную педагогическую систему, где процесс формирования и развития индивида не ограничивается «социальным заказом», а осуществляется на основе доминирующих потребностей и мотивов поведения.

При всех положительных сторонах досуга, можно отметить, что досуг ярко подвержен состоянию политике, экономики, идеологии, образованию и культуре. Как показывает практика, досуг подрастающего поколения, при относительно низкой культуре его использования не только не приносит ожидаемого восстановления утраченных сил, расцвета творческих способностей и тому подобное, а напротив превращается в криминогенный фактор общества.

В отечественной науке вопросом социализации подрастающего поколения уделялось незначительное внимание. Фрагментарность существующих теоретических разработок и ограниченность эмпирического материала по проблемам, связанным с социализирующим воздействием досуга и сведения его преимущественно к реализации воспитательной функции, существенно снижает эффективность практических мероприятий в сфере досуга, что также обуславливает необходимость и актуальность данного исследования.

Наиболее сложно процесс социализации протекает в подростковом возрасте, так как происходят большие изменения и в организме, и в сознании. Появляется большое разнообразие отношений (дружба, вражда, любовь и т. д.). На подростка сильное внимание оказывают микро и макро среды, а так же различные социальные институты. «Социализация подростков в сфере физической культуры и спорта» - этому вопросу будет посвящена данная работа. На примере сферы физической культуры и спорта можно наиболее полно раскрыть проблемы подростка возникающие в процессе социализации.

Гипотеза исследования состояла в том, что у подростков занимающихся спортивным плаванием процесс социализации будет проходить активнее, чем у их сверстников не занимающихся физической культурой или спортом.

Цель исследования – провести анализ уровня социализации подростков.

В соответствии с целью были поставлены следующие **задачи**:

7. Провести теоретический анализ и обобщение проблемы социализации детей и подростков.

8. Проанализировать уровень социализации подростков занимающихся физической культурой и спортом и подростков не занимающихся в спортивных группах.

9. Сравнить полученные результаты и разработать практические рекомендации.

Объектом исследования данной работы является непосредственно процесс социализации подростков.

Предметом исследования является влияние сферы физической культуры и спорта (спортивного плавания) на процесс социализации подростков.

Методы исследования выбраны в соответствии с задачами и выдвинутой гипотезой: анализ литературы по проблеме исследования (обобщение, синтез знаний о формировании готовности); тестирование физических качеств; психологическое тестирование; беседы с учениками, учителями и родителями; педагогические наблюдения сравнительный анализ; статистические методы обработки результатов эксперимента.

Научная новизна исследования заключается в том, что выявлено влияние средств физической культуры и спорта на процесс социализации личности подростков. Обосновано, что учебно-тренировочный процесс по спортивному плаванию регулирует не только повышение показателей физического состояния организма подростков, но и положительно оказывает влияние на процесс социализации личности подростков.

Практическая значимость исследования заключается в проведенном анализе процесса социализации личности подростков в сфере физической культуры и спорта.

Исследования проводились на базе «МБОУ ДОД ДЮСШ» № 2. Было отобрано две группы подростков (мальчики и девочки 9-11 лет). В ходе исследования, которое проводилось в декабре 2014 г., две группы выступали в роли экспериментальной (ЭГ) – подростки, занимающиеся в группе спортивного плавания, и контрольной (КГ) – подростки, не занимающиеся в спортивных группах.

Подросткам был предложен тест «Несуществующее животное», который позволяет раскрыть особенности личности.

Методы тестирования, основанные на проективных рисунках, базируются на глубоких культурных традициях. Человеческая мысль с самого начала своего развития решала проблему структурирования и классификации не только окружающего мира, но и того, что представлено в человеческих чувствах.

В тестирование приняло участие 38 подростков, занимающихся спортивным плаванием (ЭГ), и 35 учащихся школ, не занимающихся в спортивных секциях. Полученные данные были обработаны с помощью методов математической статистики.

Результаты теста, отражаем в таблице, где перечислены наиболее важные составляющие процесса социализации. А также составляющие, которые наиболее ярко

представлены на рисунках подростков. Результаты полученных рисунков показаны в таблице.

По мере все большей представленности установок личности и исповедуемых ею ценностей в рефлексивном опыте, растет значение влияния собственно личностных движущих сил развития таких как самооценивание, самоприятие, принятие других, социальная направленность личности, стремление к доминированию, выраженность интернальности в решениях и действиях и др. Ряд перечисленных факторов личностного развития можно выяснить, применяя опросник социально-психологической адаптированности (шкала СПА), разработанный в 1954 году К. Роджерсом и Р. Даймондом.

Из таблицы 1 видно, что показатели социализации у детей занимающихся плаванием выше, чем у детей, не занимающихся спортом. При этом в ЭГ основные показатели выше зоны неопределенности.

Таблица

Результаты опросника СПА

№		Показатели	ЭГ	КГ	Достоверность
1	а)	Адаптивность	171±13	100±11	*
	б)	Дезадаптивность	70±8	165±24	*
2	а)	Лживость	18±1	43±5	
3	а)	Приятие себя	48±6	25±3	*
	б)	Неприятие себя	15±1	36±2	
4	а)	Приятие других	35±5	25±4	
	б)	Неприятие других	15±2	34±3	*
5	а)	Эмоциональный комфорт	34±5	20±2	
	б)	Эмоциональный дискомфорт	14±1	31±3	*
6	а)	Внутренний контроль	67±7	35±3	*
	б)	Внешний контроль	40±5	25±2	*
7	а)	Доминирование	12±1	11±1	
	б)	Ведомость	20±2	18±2	
8		Эскапизм (уход от проблем)	15±3	23±5	

Анализ результатов психологического тестирования осуществлял психолог-консультант МБОУ ДОД ДЮСШ № 2 совместно с авторами.

Приведенные выше результаты указывают на то, что личность подростков, занимающихся спортивным плаванием, имеют дополнительные возможности для личной социализации. Различные факторы учебно-тренировочного процесса стимулируют развитию ряда основных черт личности, которые необходимы для более полной социализации личности растущего организма.

Далее были проведены тесты на проверку уровня физической подготовленности. Тесты были проведены среди 2 групп для определения более полного анализа всесторонности развития личности и организма подростков.

Таблица

Результаты тестов по физической подготовке

Тест	ЭГ	КГ	Достоверность
Наклон на скамье, см	-3,46±2,03	5,23±1,14	*
Бросок мяча 2 кг, см	214,23±27,92	153,4±31,24	*
Челночный бег 3*10 м, сек	8,56±0,23	10,67±0,98	
Прокручивание рук, см	66±4,65	78,31±9,13	
Скольжение на груди, м	6,26±0,35	1,9±0,68	*
Проплывание дистанции 200 м, балл	4,17±0,23	1,8±0,63	*

Примечание: * – различия достоверны ($p < 0,05$)

Результаты, приведенные в таблице показывают, что у детей хорошо развиты все группы мышц. Они скоростные, у них хорошо развита активная гибкость, сила, координация движений.

Достаточно важным для развития является физическая подготовка. Физическая подготовка также важна и для процесса социализации. Подростки более уверены в себе. Помимо развитие хорошей физической формы способствует развитию таких качеств личности, как смелость, высокий самоконтроль, добросовестность, ответственность, целеустремленность.

Представленные данные позволили заключить, что проблема социализации подростков остается весьма актуальной и требует дальнейших научных поисков в данной области.

Литература

1. Аверин, В.А. Психология личности / В.А. Аверин. - СПб. : Питер, 2003. - 516 с.
2. Акимова, Л.Н. Психология спорта. Курс лекций / Л.Н. Акимова. - Одесса : Негоциант, 2004. - 230 с.

3. Амбурцев С.Н. Влияние соотношения различных методов упражнения на процесс формирования интереса школьников к урокам физической культуры. Дисс. .канд.пед.наук. Челябинск, 1998.- с. 150.
4. Антропова М.В. Гигиена детей и подростков большая.: Медицина, 1977. -334 с.
5. Белоруссова В.В. Воспитание в процессе занятий физической культурой. М.: Физкультура и спорт, 1964. 96 с.
6. Битянова М.Р. Адаптация ребенка в школе: диагностики, коррекция, педагогическая поддержка: Сб. метод, мат. для админ., педагогов и шк. психол. М.: Образоват. Педагогический поиск, 1997. - 112 с.
7. Вавилов Ю.Н., Вавилов К.Ю. Научно-практические предпосылки спортивно-оздоровительной программы для детей и молодежи //Теория и практика Физической культуры.- 1995.- №4.- с. 54-60.
8. Вандышева О.Д. Оптимизация эмоционального состояния учащихся младших классов как условие повышения эффективности урока физической культуры. Дисс.канд.пед.наук, Челябинск , 1999.- 174 с.
9. Глазырина Л.Д. Физическая культура для дошкольников. Старший возраст. Пособие для педагогов дошкольных учреждений. М.: Владос, 2001.- 262 с.
10. Гогун, Е.Н. Психология физического воспитания и спорта : учеб. пособие для студ. высш. пед. учеб, заведений. - М. : Академия, 2000. - 288 с.
11. Ильин, Е.П. Психология физического воспитания / Е.П. Ильин. - М. : Просвещение, 2007. - 246 с.

ОСОБЕННОСТИ ФОРМИРОВАНИЯ ПРЕДСТАВЛЕНИЙ О ЗДОРОВОМ ОБРАЗЕ ЖИЗНИ У МЛАДШИХ ШКОЛЬНИКОВ

Шиловских К.В., Морозов А.Е.

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение – лицей № 32 г. Белгорода

Изучение проблем детского здоровья в наше время приобретает особую актуальность. По данным Министерства образования Российской Федерации за 2004 г., 87 % учащихся нуждаются в специальной поддержке. До 60-70% учащихся к выпускному классу имеют нарушенную структуру зрения, 30% – хронические заболевания, 60% – нарушенную осанку. Исходя из этого, становится ясно, что проблемы детского здоровья нуждаются в новых подходах, большую помощь в этом вопросе может оказать валеологическая служба. Фундаментом валеологии – науки о здоровье является знание нормальной физиологии и прежде всего физиологии здорового ребенка, возрастную психологию, что позволяет формировать, сохранять, укреплять здоровье человека, гармонично развивать личность.

Следовательно, в вопросах оздоровления детей рука об руку должны идти медики, педагоги, психологи, валеологи, социальные педагоги и другие специалисты.

При этом должна быть преемственность валеологической педагогики, начиная с родителей, далее учителей и т.д. Основной задачей валеологической службы должно стать воспитание у населения потребности быть здоровым, беречь и укреплять здоровье, ценить счастье здоровья.

Приобщение школьников к проблеме сохранения своего здоровья – это, прежде всего процесс социализации – воспитания. Это сознание высокого уровня душевного комфорта, который закладывается с детства на всю жизнь. Для формирования душевного комфорта необходимы знания о законах развития своего организма, его взаимодействии с социальными факторами.

Школа же сегодня должна и может стать важнейшим звеном социализации подрастающего поколения. Через школу проходит все население, и на данном этапе социализации личности формируется как индивидуальное здоровье, так и здоровье всего общества.

Современная школа сместила акценты расширить образовательное поле в ущерб воспитанию и здоровью, тем самым создав условия, не только разрушающие, но и формирующие пороки. В результате общество имеет больное поколение. По данным специалистов, около 90% детей имеют отклонения в физическом и психическом здоровье; 30-35% детей, поступающих в школу, уже имеют хронические заболевания; за годы обучения в школе в пять раз возрастает число нарушений зрения и осанки, в четыре раза увеличивается количество нарушения психического здоровья, в три раза увеличивается число детей с заболеваниями органов пищеварения; до 80% юношей призывного возраста по медицинским критериям не готовы в службе в Вооруженных Силах.

Наблюдающееся в последние годы значительное ухудшение здоровья населения России, особенно детей, стало общегосударственной проблемой. Решить ее поможет валеология – наука о здоровье. Валеология утверждает, что здоровье каждого человека, прежде всего, зависит от усилий, которые он прилагает для укрепления своего здоровья, и никакие врачи, никакие лекарства не помогут, если сам человек нарушает нормы здорового образа жизни[3].

Решение этой проблемы тем более необходимо, что напряжение педагогического процесса продолжается длительное время (исторический отрезок) и приводит к хроническому истощению жизненных сил всех субъектов этих систем, влияющих в конечном итоге на состояние национального здоровья.

Необходимо совместными усилиями родителей, педагогов, специалистов имеющих подготовку по основам валеологии формировать у детей понятие здорового образа жизни, воспитывать соответствующие навыки и привычки, что будет способствовать эффективности мер социальной защиты здоровья детей.

Познавая себя, прислушиваясь к себе, мы уже становимся на путь творения здоровья. Для этого необходимо осознание личной ответственности за жизнь и в частности, за здоровье. Тысячелетиями человек отдавал свое тело в руки врачей, и постепенно оно перестало быть предметом его личной заботы. Человек перестал отвечать за силы и здоровье своего тела и души. В результате этого «душа человека – потемки». И единственный путь освобождения сознания от иллюзий и навязанных схем жизни – это наш собственный опыт[4].

Предлагаем следующие принципы, на которых строится воспитание здорового образа жизни детей:

- человек представляет собой единство телесного и духовного. Невозможно сохранить тело здоровым, если не совершенствовать эмоционально-волевую сферу, если не работать с душой и нравственностью ребенка;

- успешное решение задач здорового образа жизни возможно только при объединении воспитательных усилий школы и родителей;

- физическая культура осваивается детьми в процессе совместной деятельности с родителями. Необходимо не направлять детей на путь здоровья, а вести их за собой по этому пути;

- использование в физической работе только безопасных приемов оздоровления, апробированных тысячелетним опытом человечества и официально признанных;

- в физическом воспитании признается самоценность личности ребенка. Нравственными ориентирами воспитания являются общечеловеческие ценности;

- Потребность делиться освоенными ценностями физической культуры: «Научился сам – научи друга».

- Для здоровья хорошо то, что в меру.

Здоровый образ жизни определяется правильными взаимоотношениями человека с самим собой, с другими людьми, с обществом и природой. Приоритетным направлением в воспитании здорового образа жизни должно быть формирование нравственных качеств младшего школьника, которые являются фундаментом здоровья. Для этого необходимо развивать в нем доброту, дружелюбие, выдержку, целеустремленность, смелость, оптимистическое отношение к жизни, чувство радости существования, способность чувствовать себя счастливым, верить в собственные силы и доверять миру.

Для формирования этих качеств необходимы душевная гармония, адекватная положительная самооценка, которые возникают, если младший школьник свободен от чувства тревоги и страха, живет с уверенностью в своей защищенности и безопасности. Важно, чтобы по мере освоения физической культуры у каждого младшего школьника формировалось положительное отношение к занятием спортом, безграничности своих творческих возможности, чувство доверия к миру и людям[2].

Не менее важно для сохранения здоровья развивать у младшего школьника способность рассматривать себя и свое состояние со стороны, понимать свои чувства и причины их возникновения. Самонаблюдение и самоанализ формируют желание самосовершенствоваться, позволяют младшему школьнику видеть и развивать свои личностные возможности, повышать свой интеллектуальный потенциал[8].

Необходимо формировать у младшего школьника нравственное отношение к своему здоровью, которое выражается в желании и потребности быть здоровым, вести здоровый образ жизни. Он должен осознать, что здоровье для человека важнейшая ценность, главное условие достижения любой жизненной цели, и каждый сам несет ответственность за сохранение и укрепление своего здоровья.

Чтобы мотивировать младшего школьника на заботу о своем здоровье, необходимо заинтересовать, создать положительные эмоции при освоении знаний, дать почувствовать удовольствие от методов оздоровления, использовать положительные примеры из окружающей жизни, личный пример родителей[9].

Мощным источником формирования ЗОЖ младших школьников является физическая культура. Стратегия занятий исходит из того, что удовольствие от двигательной активности перерастает в привычку, а от нее в потребность. Для вовлечения детей в занятия физической культурой используются разнообразные приемы[1].

Важная задача, которую мы должны решить, осуществляя воспитания здорового образа жизни, заключается в формировании основ личной гигиены: овладения навыками ухода за телом, способами закаливания и др.[6].

Воспитание здорового образа жизни должно формировать у ребенка основы безопасной жизнедеятельности. Он учится не совершать поступков, опасных для жизни и здоровья.

Важно, чтобы в процессе формирования представлений о здоровом образе жизни младший школьник усвоил этические нормы отношений между людьми. Для этого надо развивать у него навыки общения, дух сотрудничества и коллективизма, учить дружить с другими детьми, делить с ними успехи и неудачи. Младший школьник учится понимать чувства другого, общаться и взаимодействовать в группе, контролировать свое поведение,

сознательно им управлять, быть смелым и уверенным в себе в различных жизненных ситуациях[5].

Формирование представлений о здоровом образе жизни служит укреплению всей семьи. Ребенок должен узнать лучшие семейные российские традиции, понять значение и важность семьи в жизни человека, роль ребенка в семье, освоить нормы и этику отношений с родителями и другими членами семьи. Надо развивать интерес к профессиональной и бытовой деятельности членов семьи, формировать понимание их социальной значимости, вызвать потребность с гордостью рассказывать о своих бабушках, дедушках, родителях, о добрых традициях своей семьи[9].

Эффективность решения оздоровительных задач формирования представлений о здоровом образе жизни можно определить по динамике физического состояния младшего школьника, по уменьшению заболеваемости, по формированию его умений выстраивать отношения со сверстниками, родителями и другими людьми, по проявлениям сострадания, стремления помочь окружающим, по снижению уровня тревожности и агрессивности.

Таким образом, рассмотрев особенности, необходимые для формирования здорового образа жизни сделаем вывод, что молодое поколение наиболее восприимчиво различным обучающим и формирующим воздействиям. Формировать здоровый образ жизни необходимо начинать с детского возраста, тогда забота о собственном здоровье как основной ценности станет естественной формой поведения. Следовательно, знания и умения учащихся будут способствовать их реализации отвечающей позиции субъекта своей жизнедеятельности в соответствии с принципами здорового образа жизни.

Литература

1. Авраменко В.А. Урок физкультуры и формирование здорового образа жизни школьников // Материалы научно-практической конференции «Физкультура и здоровый образ жизни / Под ред. П.А. Виноградова. - М.: Просвещение, 1990. – С. 3-5.
2. Айзман Р.И. Здоровье населения России: медико-социальные психолого-педагогические аспекты его формирования. Новосибирск, 1996. – 26 с.
3. Антропова М.В., Манге Г.Г., Кузнецова М.М., Бородин Г.В. Здоровье школьников: результаты лонгитюдного исследования // Педагогика. – 1995. – № 2. – С. 26-31.
4. Ахутина Т.В. Здоровьесберегающие технологии обучения: индивидуально-ориентированный подход // Школа здоровья. – 2000. – №2.
5. Брызгунов И.П. Беседы о здоровье школьников: Книга для учителей и родителей. - М.: Просвещение, 1992. – 95 с.
6. Гигиена детей и подростков / Под ред. В.Н. Кардашенко. - М.: Медицина, 1980. – 440 с.
7. Ефимова Т.В. О подготовке будущих воспитателей – учителей начальных классов по дисциплинам оздоровительного цикла // Начальная школа. – 1995. – № 12. – С. 63-67.

8. Казин Э.М. Основы индивидуального здоровья человека. – М.: ВЛАДОС, 2000. – 192 с.

9. Понедельник С.В. Формирование здорового образа жизни семьи в системе школьного образования. Ростов-на-Дону, 1994, – С. 132-133.

К ВОПРОСУ СОДЕРЖАНИЯ ЗАНЯТИЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ СО СТУДЕНТАМИ СПЕЦИАЛЬНОЙ МЕДИЦИНСКОЙ ГРУППЫ С ЗАБОЛЕВАНИЕМ ПЛОСКОСТОПИЕ

Школина Т.И., Иваненко Я.В., Показанникова Л.Т.

Белгородский государственный национальный исследовательский университет

По данным некоторых российских и зарубежных авторов, существуют четыре основных фактора, определяющих здоровье человека: физическая подготовленность, двигательная активность, генетическая предрасположенность, образ жизни, медицина. Степень влияния, усиления или снижения их действия различны. Для улучшения условий жизни, качества питания, медицинского обслуживания нужны очень большие материальные затраты, которых в стране не хватает. Есть другой более рациональный путь решения проблемы. Он заключается в поиске и приведении в действие механизмов актуализации активности человека, направленной на оздоровление организма средствами физической культуры. В этой связи становится более актуальной проблема проведения занятий оздоровительной физической культурой со студентами специальной медицинской группы (СМГ).

На сегодняшний день состояние здоровья студентов – по-прежнему одна из актуальных проблем. С каждым годом среди поступающих в ВУЗы увеличивается число студентов, имеющих нарушения в состоянии здоровья. По свидетельству И.Н. Тимошиной, И.М. Купцова, Л.А. Парфёнова [5], более 50% выпускников школ, уже имеют 2-3 хронических заболевания, а, в целом, лишь 15-16% школьников можно считать практически здоровыми. Так, например, в БелГУ по результатам медицинского осмотра к СМГ в 2011 году было отнесено 10,45% первокурсников, в 2012 – 13,57%, в 2013 – 25,44%, а в 2014 году – 32,35%.

По нозологии заболевания студентов I – III курсов БелГУ в 2014 – 2015 уч. году распределились следующим образом: заболевания сердечно-сосудистой системы – 40,48%; опорно-двигательного аппарата – 30,97%; нарушения функции зрения – 11,03%; заболевания пищеварительной системы – 6,34%; мочеполовой системы – 5,74%, нарушения в деятельности дыхательной системы – 5,44% [3].

Очевидно, что занятия со студентами СМГ должны носить профилактический характер. Формирование в БелГУ специальных медицинских групп по нозологическому принципу и, в частности, групп студентов с нарушениями опорно-двигательного аппарата (ОДА), обусловило поиск эффективных для данного контингента учащихся средств оздоровительной физической культуры. К заболеваниям ОДА, как известно, относятся следующие: сколиоз, остеохондроз, артрит, артроз, плоскостопие, болезнь Шляттера и т.д. В БелГУ студенты СМГ с заболеванием плоскостопие были выделены в отдельную группу для занятий физической культурой.

Анализ данных специальной литературы позволяет сделать заключение, что в занятиях с лицами, имеющими плоскостопие, показаны умеренные физические нагрузки. Не рекомендуется длительная ходьба по твердой поверхности, бег на длинные дистанции (500 и более метров), прыжки с возвышенности, упражнения с отягощениями. Основным средством восстановления являются профилактические упражнения, направленные на устранение функциональной недостаточности ступней и укрепление связочно-мышечного аппарата нижних конечностей.

При плоскостопии следует повышать функциональную способность мускулатуры ног, и особенно мышечных групп, активно участвующих в поддержании нормальной рессорно-амортизационной функции стопы. К числу упражнений, оказывающих подобное воздействие, следует отнести подошвенное сгибание, приведение, пронацию стоп, сгибание пальцев и мн. др. [1]. Кроме того, рационально сочетать специальные упражнения для мышц нижних конечностей с общеразвивающими упражнениями, использовать различные тренажеры и предметы (гимнастическая палка, мяч, медицинбол и пр.). Целесообразно также включать в занятия лазание по канату и гимнастической стенке, прыжки через скакалку, прыжки с мячом между ступней, прыжки на носках на одной и двух ногах одновременно, упражнения на равновесие, ходьбу по бревну и т.п.

Наряду с перечисленными оздоровительными упражнениями, по мнению В.И. Сназина [4], в профилактике плоскостопия рекомендуется использовать самомассаж. Особенно эффективно применять его после нагрузки, когда в ступнях накапливается усталость. Он способствует улучшению кровообращения нижних конечностей и усилению обмена веществ. Проводить следует массаж мышц голени и ступни, применяя поглаживание, растирание и разминание. Особое внимание следует уделять массажу передней и задней большеберцовых мышц голени, сгибателя первого пальца и мышц свода стопы.

А.А. Потапчук [2] считает, что укрепляющее влияние на связочно-мышечный аппарат стопы оказывает также плавание. Используются стили «кроль на груди» и «кроль на спине», когда мышцы ступней работают наиболее эффективно.

Гармоничное сочетание всех перечисленных методов коррекции плоскостопия, а также применение исключительно индивидуального подхода к каждому случаю выявленной патологии может исключить дальнейшее развитие данного заболевания и необходимость оперативного вмешательства.

Применение всего комплекса мероприятий вполне доступно и целесообразно на занятиях оздоровительной физической культурой со студентами специальной медицинской группы при наличии у них всех видов плоскостопия. Такой подход помог бы скорректировать деформацию ступней, увеличить силовую выносливость мышц нижних конечностей, повысить физическую работоспособность, воспитать и закрепить навык правильной постановки ступней. Очевидно, необходимо создание методики, включающей в себя все перечисленные мероприятия в сочетании с целями и задачами занятия физической культурой в ВУЗе, а также вписанной в традиционный для ВУЗов график занятий физической культурой. Такая методика хороша своей универсальностью, «мягким» адаптационным периодом, отсутствием противопоказаний, доступностью, при наличии гимнастического зала и бассейна.

Литература

1. Гуров, А.В. Комплексная профилактика продольного, поперечного и комбинированного плоскостопия у спортсменов и лиц, не занимающихся спортом / А.В.Гуров // Теория и практика физической культуры: науч.-теоретич. журнал. – 2008, № 1. – с. 15-18.
2. Потапчук, А.А. Физкультурно-оздоровительные технологии при нарушениях опорно-двигательного аппарата у детей / А.А. Потапчук, Е.В. Клочкова, Т.Г. Щедрина // Методическое пособие. – СПб: Изд-во СПбГАФК им. П.Ф. Лесгафта, 2004. – 148 с.
3. Румба, О.Г. К вопросу содержания занятий по физической культуре со студентами специальных медицинских групп / О.Г. Румба, М.Д. Богоева, Е.Н. Копейкина // Физическая культура, спорт и здоровье: интеграция теории и практики: Матер. Междунар. науч.-практич. конф., посвящ. 60-летию ф-та ФКиБЖ ВГПУ, 23-27 октября 2008 г. / ВГПУ. – Воронеж, 2008. – с. 92 – 95.
4. Сназин, В.Я. Движения без боли: Ранняя диагностика и лечение заболеваний опорно-двигательного аппарата / В.Я. Сназин. – М.: Изд-во Советский спорт, 2006. – 160 с.
5. Тимошина, И.Н. О физкультурном образовании учащихся, отнесённых по состоянию здоровья к специальной медицинской группе / И.Н. Тимошина, И.М. Купцов, Л.А. Парфёнова // Адаптивная физическая культура: науч.-теоретич. журнал. – СПб: Изд-во СПбГУФК им. П.Ф. Лесгафта, 2006, вып. 2 (26). – с. 22 – 24.

Медико-биологические аспекты физической культуры и спорта

ЦИКЛИЧНОСТЬ В РАЗВИТИИ НЕИРОФИЗИЧЕСКИХ И МЕТАБОЛИЧЕСКИХ СВОЙСТВ У ПОДРОСТКОВ

Болдарев М.А., Палкин М.В.

Белгородский государственный национальный исследовательский университет

В подростковом возрасте человек имеет значительный энергетический запас и гормональные всплески. В этот период человеческий организм имеет свойство интенсивного роста. Это может послужить возможностью улучшения качества данных.

Существует стереотип стандартного развития человека в подростковом возрасте, а именно не включение статических и низкоповторных упражнений в качестве основных на один тренировочный курс. Статические упражнения способствуют развитию неирофизических свойств, более быстрому мышечному сокращению и укреплению суставных механизмов, что в дальнейшем спасает от возможных травм спины, коленных суставов и других соединений.

Под действием статической и низкоповторной нагрузки, желательной с использованием паузы, оказывается серьезное влияние на формирование организма. Происходит гипертрофия миофибрилл. Миофибриллы - цилиндрические нити толщиной 1 - 2 мкм, идущие вдоль от одного конца мышечного волокна до другого, так же являются сократительными элементами мышечной клетки, сокращающиеся при помощи АТФ[1]. Миофибриллярная гипертрофия или “силовая” гипертрофия, приводит к увеличению содержания миозина и актина, которые являются сократительными белками в миофибриллах. Выражаясь более простым языком, когда вы поднимаете тяжелые веса, удерживаете мышцы в статической нагрузке и заставляете испытывать новый стресс (прогрессивная перегрузка – увеличение времени воздействия на мышцы каждую тренировку для получения миофибриллярной гипертрофии), ваше тело будет отвечать на это улучшением сократительной способности мускулатуры.

Использование мышечных волокон (моторных единиц) в упражнениях увеличивается с гипертрофией миофибрилл, которая увеличивает силу мышечных сокращений, повышенная сила позволяет прогрессивно увеличивать нагрузку, что выливается в еще большую гипертрофию миофибрилл быстросокращающихся мышечных волокон. Чем сильнее ваши быстросокращающиеся мышечные волокна, тем сильнее нейромышечный ответ.

На тренировочный курс в цикличном процессе желательно отводить до четырех недель. Суть определяется не в использовании, какой либо тяжелоатлетической техники, а именно работа с собственным весом, дабы избежать ранних проявлений протрузии межпозвоночных дисков.

Такой способ тренировки способствует улучшению кора, основы любого атлета. Так же под постоянным воздействием оказываются и кости, которые претерпевают изменения состава при продолжительной статической нагрузке.

Так же вторым элементом цикличности будет являться развитие метаболических свойств и увеличение субстраты. Здесь речь идет о другом способе гипертрофии волокон.

Саркоплазматическая гипертрофия приводит к увеличению количества саркоплазмы в вашей мышечной ткани. Саркоплазма - это цитоплазма (питательная жидкость) которая окружает миофибриллы в мышечном волокне. Саркоплазма содержит такие субстраты как АТФ, гликоген, фосфат креатина и воду. Выражаясь простым языком, когда вы работаете на гипертрофию саркоплазмы, количество жидкости в мышцах значительно увеличивается, создавая большой мышечный объем.

Эта разновидность гипертрофии развивается через медленные, контролируемые движения для того, чтобы поставить мышцы в более долгий стресс и активировать мышечные волокна обоих типов, одновременно истощая энергетические субстраты. Метаболический тренинг основывается на увеличении количества энергетических субстратов в мышечных волокнах[2].

Под влиянием усиленной мышечной деятельности происходит рефлекторное расширение кровеносных сосудов, улучшается питание работающего органа, прежде всего мышц, а затем и близлежащих органов, в частности кости со всеми ее компонентами надкостница, компактный слой, губчатое вещество, костномозговая полость, хрящи, покрывающие суставные поверхности костей и др. Все изменения в скелете появляются постепенно.

Через год занятий спортом можно наблюдать отчетливо выраженные морфологические изменения костей. В дальнейшем эти изменения стабилизируются, но перестройка скелета происходит на протяжении всего тренировочного процесса. При прекращении активной спортивной деятельности приспособительные изменения костей остаются довольно продолжительное время. Изменения, происходящие в скелете под влиянием занятий спортом, касаются и химического состава костей, и внутреннего их строения, и процессов роста и окостенения.

Два типа гипертрофии должны использоваться последовательно, отводя на каждый до четырех недель. Цикличное использование различных способов нагрузки даст более высокий

результат в развитии подростка. Улучшений силовых показателей, выносливости, будут в разы выше, чем у подростков, работающих с однотипной программой. При должном внимании физическому развитию подростка в школе можно дать отличный результат в будущем.

Литература

1. Fahey, T.D., R.Rolph, P. Mounsmee, J.Nagel and S.Morata. Serum testosterone, body composition and strength of young adults. Med.Sci.Sport Exerc. 1976.
2. Van Loon LJ, Goodpaster BH (2006). «Increased intramuscular lipid storage in the insulin-resistant and endurance-trained state». Pflugers Arch.

АНАЛИЗ ОТНОШЕНИЯ СТУДЕНТОВ К ЗДОРОВОМУ ОБРАЗУ ЖИЗНИ

Братчикова Ю.Г., Рыбина Л.Д.

Иркутский национальный исследовательский технический университет

В наш век скоростей и высоких технологий человек живет в сложных экологических условиях, в постоянном стрессе, страдает от нехватки движения, подвергаясь риску возникновения различных заболеваний. Поэтому очень остро встает проблема формирования основ здорового образа жизни у студенческой молодежи.

Здоровый образ жизни – это стиль жизни человека, при котором он стремится избежать болезни и укрепить свое здоровье. Здоровый образ жизни – это жизнедеятельность индивидуума, направленная на укрепление и сохранение здоровья с помощью определенных мероприятий, таких как: рациональное питание, оптимальный двигательный режим, закаливание, отказ от вредных привычек, соблюдение правил личной гигиены, благоприятная психологическая обстановка [1, 3].

Актуальность здорового образа жизни вызвана возрастанием и изменением характера нагрузок на организм человека в связи с усложнением общественной жизни, увеличением рисков техногенного, экологического, психологического, политического и военного характера, провоцирующих негативные сдвиги в состоянии здоровья [2].

Цель исследования: изучить отношение к здоровому образу жизни студентов технического вуза г.Иркутска.

Организация и методы исследования.

Для определения уровня информированности и личного отношения студентов к здоровому образу жизни проводились анкетирование и прямой опрос.

В октябре-декабре 2014 года были проанкетированы и опрошены 47 студентов Иркутского национального исследовательского технического университета (ИрНИТУ) «Институт архитектуры и строительства». Средний возраст составил 18 лет; число опрашиваемых девушек – 29, юношей – 18; 6 человек имеют проблемы со здоровьем и поэтому посещают 3 функциональную медицинскую группу здоровья. Все опрашиваемые не состоят в браке. В общежитии проживает 31 студент.

Полученные результаты исследования на предмет информированности студентов о здоровом образе жизни и личном отношении к нему представлены в диаграммах и описании.

На вопрос «Что, по вашему мнению, можно отнести к выражению «здоровый образ жизни»?» 68% опрашиваемых отдали предпочтение ответу «отказ от вредных привычек (курения, алкоголя, наркотиков)», 23% студентов проголосовали за «занятия спортом, поддержание оптимальной физической формы». Остальные ответы в совокупности составили всего 9% (рис.1).



Рис. 1. Что, по вашему мнению, можно отнести к выражению «здоровый образ жизни»?

В целом можно сделать вывод, что респонденты имеют несколько однобокое представление о здоровом образе жизни, в первую очередь ставят борьбу с факторами риска, а не деятельность, направленную на оздоровление.

Ответы на вопрос, «Из каких источников вы получили первичную информацию о здоровом образе жизни?» показали, что практически в равных частях студенты получили знания о здоровом образе жизни в школе (33%), семье (32%) и из СМИ (30%) (рис. 2). Радует тот факт, что в данной группе опрашиваемых студентов не оказалось таких, кто вообще не имел бы представление о здоровом образе жизни.

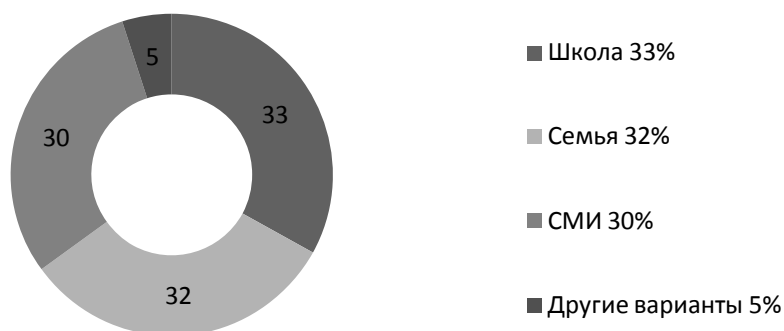


Рис.2. Из каких источников вы получили первичную информацию о здоровом образе жизни?

Студенты разделились на две почти равные части, отвечая на вопрос «Как вы относитесь к новой информации о том, как заботиться о здоровье?»: 53% «сторонников» получения новых сведений о здоровом образе жизни и 47% «уставших» от подобной информации (рис.3).

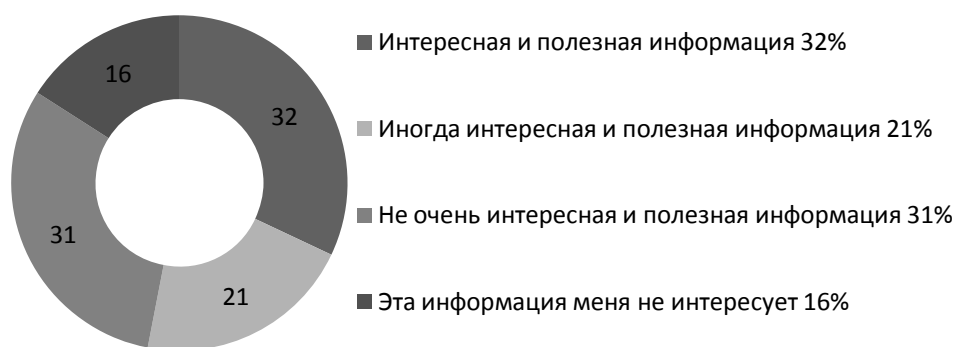


Рис.3. Как вы относитесь к новой информации о том, как заботиться о здоровье?

Порадовали авторов ответы на вопрос «Считаете ли вы необходимым придерживаться принципов здорового образа жизни?». Большинство опрошенных (рис.4) считают необходимостью придерживаться здорового стиля жизни (78%), меньшее количество студентов считают поддержание здорового образа жизни не главным (19%), но нашлись и те, кого эта проблема не волнует (3%).

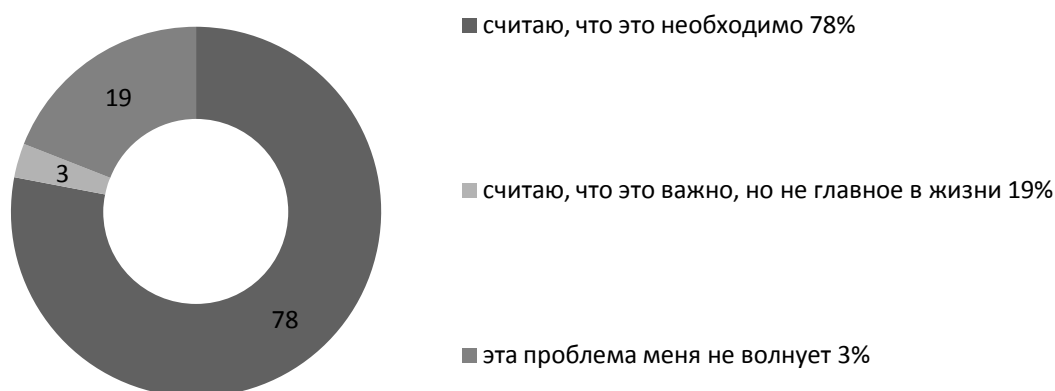


Рис.4. Считаете ли вы необходимым придерживаться принципов здорового образа жизни?

Первой причиной, мешающей вести здоровый образ жизни, студенты назвали недостаток времени (44%). Второй причиной, как ни странно, очень самокритично назвали отсутствие необходимого упорства, силы воли, настойчивости (26%). Материальные трудности и другие причины (отсутствие условий для занятий спортом в домашних условиях, неблагоприятное окружение) набрали равное количество голосов (по 15%). (рис.5).



Рис.5. Что мешает вам придерживаться принципов здорового образа жизни?

Таким образом, понимание сути проблемы и информированность студентов ИрНИТУ Института «Архитектуры и строительства» о здоровом образе жизни находится на довольно высоком уровне, не получивших хоть какую-либо информацию о здоровом образе жизни нет. Однако, многие молодые люди уверены в том, что достаточно знают о здоровом образе жизни и получать новые знания не стремятся. Отношение же студентов к поддержанию здорового образа жизни несколько пренебрежительное. Так, если отказ от вредных привычек

в принципе не составляет особого труда, то прилагать усилия к поддержанию здорового образа жизни готовы не все опрошиваемые. Вероятнее всего, это связано с тем, что у них отсутствует положительная мотивация на бережное отношение к здоровью (пока ничего не болит и хорошо), присутствует психологическая и социальная незрелость личности отдельных студентов. Очевидна необходимость в корректировке, дополнении и расширении установок, связанных со здоровым образом жизни.

Литература

1. Вайнер Э.Н. Валеология: учеб. для вузов // Э.Н. Вайнер. – 3-изд., испр. – М.: Флинта; Наука, 2005. – 416с.
2. Горчак С.И. К вопросу о дефиниции здорового образа жизни / С.И. Горчак. // Здоровый образ жизни: социально-философские и медико-биологические проблемы: сб. науч. статей. – Кишинев: Штиинца, 1991. – С.19-39.
3. Мартинковский М. Здоровье и здоровый образ жизни в ценностных ориентациях молодежи // М. Мартинковский. – Минск: Технопринт, 2003. – 275с.

ОСОБЕННОСТИ ДВИГАТЕЛЬНОЙ АКТИВНОСТИ ДЕВОЧЕК МЛАДШЕГО ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА, ПРОЖИВАЮЩИХ В УСЛОВИЯХ СЕВЕРНОГО ГОРОДА

Бушева Ж.И., Бушева Е.Б.

Сургутский государственный университет, г. Сургут, Россия

Введение. Проблему оптимизации двигательной активности (ДА) детей младшего школьного возраста, занимающихся различными видами спорта в условиях северного города, следует отнести к числу наиболее актуальных фундаментальных и прикладных исследований экологической физиологии, а также теории и методики физического воспитания и спорта. Гипокомфортные условия проживания детей-северян, высокие умственные и физические нагрузки, компьютеризация, гиподинамия и гипокinezия, стрессовые условия жизни негативно сказываются на состоянии здоровья младших школьников и предъявляют повышенные требования к функциональному состоянию организма [1, 2].

Цель работы – изучить особенности двигательной активности девочек 8-11 лет, занимающихся и не занимающихся спортом в условиях северного города.

Материалы и методы исследования. Исследование проводилось на базе МБОУ СОШ №32 г. Сургута. В исследовании приняли участие 30 девочек, занимающихся спортом (ЭГ) и

30 девочек, не занимающихся спортом (КГ). Двигательная активность в ЭГ составила 8 часов в неделю (тренировочный процесс занимал пять часов в неделю и три часа – занятия физической культурой в школе), в КГ – три часа в неделю (только занятия физической культурой в образовательном учреждении).

Нами был изучен общий объем ДА у девочек 8-11 лет в условиях г. Сургута. С этой целью была использована ежесуточная шагометрия на протяжении двухнедельного цикла и анкетирование.

Необходимо было выявить наличие не только индивидуальных различий ДА у обследуемых, но и возможность установления нормативных величин ДА у различных групп младших школьников. Для распределения на подгруппы по уровню ДА использовалась методика построения эмпирических кривых распределения лиц по количеству локомоций на протяжении суток и недельного цикла. Последнее было обусловлено спецификой условий жизни, спортивных тренировок и учебы младших школьников. С помощью математических методов нами рассчитывался годовой объем ДА девочек ЭГ и КГ.

Результаты и обсуждение. Полученные данные позволили выделить три типа двигательной активности у девочек младшего школьного возраста: низкая ДА (НДА), средняя ДА (СДА) и высокая ДА (ВДА). Так, группу с низкой ДА (НДА) составили 6,7% девочек ЭГ, со средней (СДА) – соответственно 60,0% и с высокой (ВДА) – соответственно 33,3%. Группу с НДА составили 46,6% девочек КГ, с СДА – 43,4% и с ВДА – 10,0%.

Оценивая суточную динамику ДА у девочек ЭГ и КГ, необходимо отметить, что на протяжении всех дней недели она имела в целом типовой вариант: с относительно низким количеством локомоций в первую половину дня, пиком в 15.00 и последующим снижением к 23.00 часам. Вместе с этим, необходимо отметить более пологую кривую распределения суточных локомоций у девочек с НДА, а для девочек с ВДА отмечается достаточно высокий уровень ДА в утреннее и вечернее время.

При оценке недельной ДА у девочек ЭГ и КГ с НДА на фоне низкого уровня общего количества локомоций отмечалось некоторое снижение к середине недельного цикла (минимум в четверг) и повышение в выходные дни. У девочек со СДА отмечалось постепенное нарастание ДА от понедельника до четверга с последующим снижением в пятницу и субботу и повышением в воскресенье. У девочек с ВДА на фоне высокого уровня общего количества локомоций отмечалось некоторое снижение к выходным, тем самым, реализуя процесс восстановления. Вместе с этим было установлено, что «активный» уровень ДА у групп с НДА ниже, по сравнению с «восстановительным» двигательным режимом девочек группы с ВДА.

Девочки ЭГ и КГ со СДА занимали среднюю позицию по общему количеству локомоций, а по характеру кривая ДА в недельном цикле была ближе группам с НДА. При этом необходимо так же отметить, что «активный» уровень ДА у групп со СДА также был ниже «восстановительного» уровня ДА девочек ЭГ и КГ с ВДА.

Анализируя полученные данные можно сделать вывод, что процесс восстановления у девочек ЭГ и КГ с НДА идет на уровне пониженной ДА. В противоположность девочкам с НДА, девочки со СДА несколько снижают ДА к концу учебной недели, но быстро восстанавливаются и имеют достаточно высокий уровень ДА в выходные дни. Последнее указывает на достаточную степень восстановительных возможностей вышеуказанных групп девочек.

При наличии типовой характеристики, были установлены различия локомоторной активности у детей 8-11 лет с различными двигательными режимами. Были определены индивидуальные и среднегрупповые различия двигательной (локомоторной) активности у девочек в недельном и годовом циклах. Так, по сравнению с девочками КГ, девочки ЭГ отличаются более высокими среднестатистическими общегрупповыми показателями недельной и годовой активности (при $p < 0,05$).

Таким образом, можно сделать следующие *выводы*:

1. Суточный и недельный объем двигательной активности у девочек младшего школьного возраста является стабильным индивидуальным признаком при относительном постоянстве режима дня (расписания уроков, в том числе и занятий по физической культуре, а также спортивных тренировок).

2. По объему общей двигательной активности у девочек младшего школьного возраста выделены функциональные типы – с низкой, средней и высокой двигательной активностью.

3. Были установлены и некоторые различия в процентном соотношении у девочек ЭГ по сравнению с девочками КГ. Количество девочек ЭГ с высокой двигательной активностью было на 23,3% больше по сравнению с девочками КГ, с НДА девочек КГ было на 39,9% больше, чем девочек ЭГ. Девочек ЭГ со СДА было на 16,6 % больше, чем девочек КГ.

4. Выявлены особенности суточной двигательной активности у девочек, занимающихся и не занимающихся спортом. Так, практически не было различий по общему объему двигательной активности у девочек ЭГ и КГ с НДА и со СДА, а у девочек ЭГ с ВДА суточный объем ДА был несколько выше, по сравнению с девочками КГ.

5. Выявлены особенности недельной и двигательной активности у девочек, занимающихся и не занимающихся спортом. Так, у девочек ЭГ и КГ групп с НДА было установлено постепенное уменьшение ДА к середине недельного цикла и повышение в выходные дни. У девочек ЭГ и КГ со СДА отмечалось постепенное нарастание ДА от первого

дня недели до четверга с последующим снижением к субботе и незначительным увеличением в воскресенье. У девочек ЭГ и КГ с ВДА при достаточно высоком и постоянном уровне количества локомоций на протяжении рабочей недели отмечалось некоторое снижение в воскресенье.

6. Было установлено, что «активный» уровень ДА у групп с НДА и СДА ниже, по сравнению с «восстановительным» двигательным режимом девочек группы с ВДА.

Литература

1. Бушева Ж.И. Морфологический статус детей младшего возраста, занимающихся спортом в условиях северного региона / Ж.И. Бушева, О.Г. Литовченко, А.В. Аустер // Теория и практика физической культуры. – 2014. – № 1. – С. 88-92.
2. Литовченко О.Г. Морфологические и функциональные показатели младших школьников северного города с различным уровнем двигательной активности / О.Г. Литовченко, Ж.И. Бушева // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. – 2005. – №6. – С. 21-23.

ФИЗИЧЕСКОЕ РАЗВИТИЕ И РАБОТОСПОСОБНОСТЬ ДЕТЕЙ РАЗНОГО БИОРИТМОЛОГИЧЕСКОГО ТИПА

Войтенко А.М., Панфилов О.П., Аверьянов Р.В.

ТГПУ им. Л.Н.Толстого. г.Тула, Россия

Актуальность. Темпы научно-технического прогресса приобретают стремительный характер и предъявляют серьезные требования к человеку, поэтому проблема актуальности исследования биоритмов является сегодня одной из важнейших. Незнание биоритмологических закономерностей (особенностей эволюционной адаптации биоритмов), а порой пренебрежительное отношение человека к собственному здоровью, как и к окружающей природе, часто является следствием полома адаптационных механизмов, развития заболевания организма.

Для сохранения здоровья человека, повышения его работоспособности и социальной активности необходимо всестороннее и гармоничное развитие физических и духовных качеств. Эта проблема может эффективно решаться при условии привлечения и осуществления научно-исследовательской деятельности для реализации научно обоснованных методик физического воспитания учащихся.

Известно, что организм человека и естественная окружающая его среда составляет единое целое. Ещё в 1863 году великий И.М.Сеченов говорил о том, что в научное определение организма должна входит и среда «...влияющая на него, так как без последней

существование живого невозможно» Фундаментальный вклад в изучение данной проблемы внесли отечественные ученые: И.П.Павлов, А.Л.Чижевский, Н.Е.Введенский. И.П.Павлов рассматривал жизнь организма как бесконечное приспособление. Он считал, что организм, как часть природы, представляет собой сложную обособленную систему, внутренние силы которой, пока она существует, уравниваются с внешними силами окружающей среды. Факторы внешней среды воздействуют на человека не в простой последовательности, а ритмически повторяющимися явлениями и процессами. Это смена дня и ночи, сезонов года, приливов и отливов и т.д. [1,4,5].

Подобная ритмичность нашла свое отражение в биологических ритмах, в значительной мере совпадающими с геофизическими циклами. Ритмическая активность – фундаментальное свойство живой материи (Б.С. Алякринский, 1979). Это один из основных механизмов адаптации живых систем к циклическим воздействиям внешней среды. Наиболее изученным считается суточный (циркадианный) биологический ритм человека с несколькими подъемами активности в течение суток, самые высокие из которых наблюдаются в 11,0-13,5 часов и с 16,0 до 17,5 часов, что необходимо учитывать в процессе учебной, спортивно-физкультурной и иной деятельности. Кроме этого, нужно иметь в виду классификацию биоритмов (утренний, вечерний, промежуточный) и в связи с этим типы суточных ритмов: нормальный, уплощенный, смещенный и парадоксальный.

Биоритмическая организация взаимоотношения Человека с окружающей средой во времени – один из основных механизмов адаптации живых систем к воздействиям внешней среды и проявлению им в определённые периоды максимальных физических возможностей. Представляют значительный интерес исследования физических возможностей детей младшего школьного возраста, характеризующимся различным хронотипом.

Цель нашей работы состоит в исследовании проявлений работоспособности детей младшего школьного возраста, от их биоритмологического типа и телосложения.

В основные задачи проводимых нами работ входило исследование проявления физической работоспособности (по тесту PWC-170) детей младшего школьного возраста с различным хронотипом.

Методика: в работе применены методы антропометрии, комплекс тестов для определения качественных сторон двигательной деятельности (быстроты, силы, ловкости), связанных с различным характером энерготрат.

Состояние проблемы:

Биоритмология, одна из быстроразвивающихся наук XXI века, изучает циклические биологические процессы, наблюдающиеся на всех уровнях организации живой природы. Процессы, происходящие в организме, подчиняются определённым циклическим закономерностям. «Биологические часы» человека – отражают суточные, сезонные, годовые и другие ритмы физиологических процессов. Живая система, находящаяся в состоянии обмена вещества (материя, энергия, информация) с окружающей средой, и обладая сложной динамикой процессов, является саморегулирующейся и самовоспроизводящей системой..

Биологические ритмы или биоритмы – это более или менее регулярные изменения характера и интенсивности физиологических процессов. Способность к таким изменениям жизнедеятельности передается по наследству и обнаружена практически у всех живых организмов. Их можно наблюдать в отдельных клетках, тканях и органах, в целых организмах и в популяциях[4].

При анализе литературных источников не представляется однозначно возможным оценить физическое развитие детей и подростков. Однако большая часть исследователей склоняется к тому, что процесс акселерации продолжается, и вместе с тем увеличивается масса тела детей при изменении соотношения длины конечностей и туловища. Данное обстоятельство свидетельствует о дисгармоничности физического развития подростков, следствием чего является низкий уровень физической подготовки и состояния их здоровья. Сведений о работоспособности детей разного телосложения и биоритмологического типа крайне мало или вовсе отсутствуют. В то же время известно что дети придерживающиеся неодинакового режима жизнедеятельности, по-разному справляются с физическими нагрузками[6].

В современной биоритмологии выделяется три основных хронотипа : утренний, вечерний и дневной (аритмичный). Различия этих хронотипов заключаются в функциональных возможностях организма в те или иные часы суток. Биоритмологические типы характеризуются относительной устойчивостью и консервативностью[2]. Диагностика биоритмологического профиля построена на изучении суточного или дневного ритма работоспособности и ритма вегетативных функций организма. Рациональное использование биологических ритмов может существенно активизировать физическое воспитание, а также повысить возможности селекции в плане отбора детей и подростков для специализированных занятий в спортивных секциях. При физических нагрузках в разные часы суток изменяется уровень напряжения работы систем организма, различия между максимальным и минимальным результатом в течение суток составляет 10-25%. Поэтому тренировочные занятия в утренние и вечерние часы в зависимости от биологического ритма вполне оправдано[3].

В последние годы в научной литературе часто используется более детальная градация биоритмальных типов: явный утренний тип, преимущественно утренний тип, не дифференцируемый (то есть ни тот, ни другой, или промежуточный) тип, преимущественно вечерний тип и явный вечерний тип. Однако сегодня при проведении занятий по физической культуре, тренировочных занятий по разным видам спорта хронотип детей не учитывается. Поэтому выявление влияния биоритмов на физическую работоспособность и поиск новых средств, методов воздействия физического воспитания на организм учащегося будет способствовать повышению работоспособности учащихся средних классов[7].

Физическое развитие у детей разного биоритмологического типа

Проведенные исследования показывают, что антропометрические размеры, двигательная деятельность и психомоторика детей имеет достаточно тесную связи с особенностями биоритмологических типов. Для оценки физического развития детей был использован кластерный анализ, позволяющий объективно оценить данные параметры.

При определении антропометрических размеров (физическое развитие) – установлено, что дети вечернего типа «совы» превосходят детей других типов по всем исследуемым параметрам (табл.1), хотя статистически это не доказано по причине малочисленности выборки.

Таблица 1 Физическое развитие (антропометрические размеры) детей в соответствии с биоритмологическим типом

Показатели	"Жаворонки" (1)	"Голуби" (2)	"Совы" (3)	t(p) 1 – 2	t(p) 1 – 3	t(p) 2 – 3
Рост, см M ± m	120±1.5	118±2.0	122±3.2	0.8 P>0.05	0.5 P>0.05	1.08 P>0.05
Вес, кг M ± m	21±1.7	21.2±1.6	23±2.55	0.08 P>0.05	0.6 P>0.05	0.59 P>0.05
Окружн груди, см. (в покое) M ± m	57±0.6	57.5±0.8	58±1.25	0.5 P>0.05	0.72 P>0.05	0.33 P>0.05

Проявление психомоторных и двигательных способностей детей с различным биоритмологическим типом

На рис.1 представлены результаты тестирования двигательных качеств детей занимающихся спортивными играми. Как видно, дети относящиеся к утренним типам, в вечернее время показывают менее высокие результаты в скоростно-силовых качествах (прыжок в длину с места). Различия статистически не доказаны (что может быть объяснено

малым количеством наблюдений. Аналогичная закономерность прослеживается в бросках баскетбольных мячей в мишень. Данный прием квалифицируется нами как показатель характеризующий специфический координационный двигательный навык. Он может быть отнесен к категории психомоторных актов.

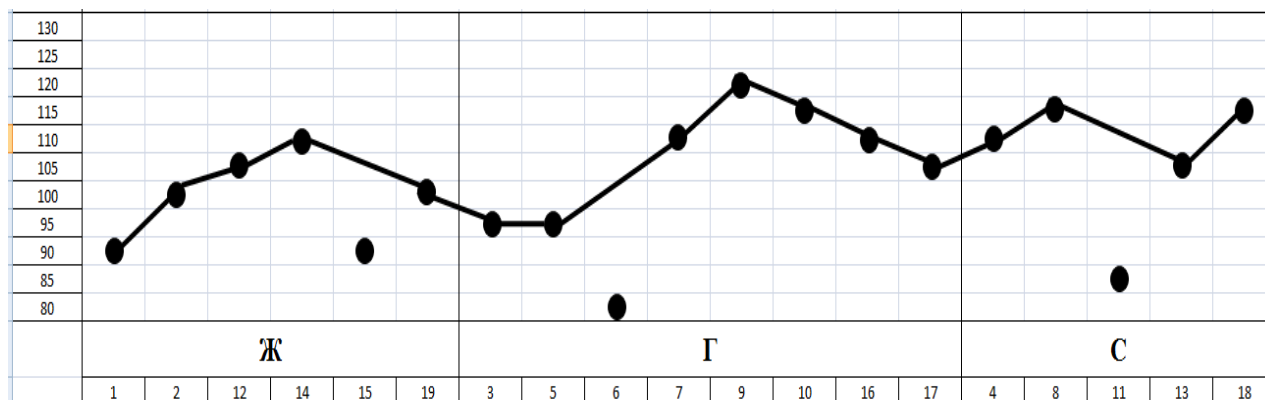


Рис. 1 Прыжки в длину с места (см.) детей, относящихся к различным биоритмологическим типам - вечер

Обозначения: по вертикали – результаты прыжков в длину; по горизонтали – ж, г, с, соответственно жаворонки, голуби, совы.

Подтверждением устойчивости психомоторной деятельности детей являются результаты полученные в ходе исследования ряда психомоторных актов. При этом дети относящиеся к «совам» во всех случаях имели лучшие результаты по сравнению с «голубями» и «жаворонками». Данное обстоятельство мы склонны объяснить более устойчивым формированием ритма, который можно отнести к фундаментальному типу биоритмологии.

Кластерный анализ позволяет высказать суждения относительно индивидуальных проявлений антропометрических параметров у представителей вечернего типа и более однородных групп наблюдаемых детей, относящихся к утренним и дневным типам. Для окончательного вывода относительно проявляемых закономерностей роста и развития в соответствии с биоритмологическими типами необходимы продолжительные наблюдения.

Литература

1. Ашофф, Ю.С. Биологические ритмы [Текст] / Ю.С. Ашофф. - М.: Мир, 2004. - 235 с.
2. Бронский Е.В. Личностно-ориентированный подход в повышении оздоровительной эффективности уроков физической культуры / Сборник статей по материалам 2 международного научного симпозиума, Том 1, Орёл-2014-С.30-36 .
3. Додонов А.П. Моделирование тренировочного процесса квалифицированных пауэрлифтеров с учётом биологических ритмов и функционального состояния / Автореф дисс. канд наук.- Чайковский, - 2015- 22с.

4. Малахов, Г.П. Биоритмология [Текст] / Г.П. Малахов.- СПб.: АО "Комплект", 2004. - 257 с.
5. Панфилов О.П. Структура психомоторики и сенситивные проявления двигательных способностей детей. О.П. Панфилов , И.М. Туревский , С.И. Завьялов, В.В.Борисова //Теория и практика физ.культуры, 2012.-№ 12.-С.38-42
6. Панфилов О.П.,Дубровин В.А.,Давиденко В.Н.,Борисова В.В. Антропозкобиоритмологическая модель как здоровьеразвивающее обучение (г.Тула, г.Норильск),Человек,Здоровье,Физическая культура и Спорт в изменяющемся мире, Коломна 2014, С.74-79
7. Сальникова, Г.П. Физическое развитие школьников [Текст] / Г.П. Сальникова. - М.: ВЛАДОС, 2006. - 158 с..

ОЦЕНКА ПУЛЬСОВЫХ ПОКАЗАТЕЛЕЙ СТУДЕНТОВ СПЕЦИАЛЬНЫХ МЕДИЦИНСКИХ ГРУПП ПРИ ВЫПОЛНЕНИИ ФИЗИЧЕСКИХ УПРАЖНЕНИЙ С ГИМНАСТИЧЕСКИМ МЯЧОМ

Грачев А.С.

Белгородский государственный технологический университет им. В.Г. Шухова

Двигательная активность является первоопределяющим критерием формирования здоровья человека. Многочисленные исследования свидетельствуют о том, что дефицит совершаемых человеком локомоций (гипокинезия), приводит к формированию гиподинамии (снижению общего мышечного тонуса). В результате чего, наблюдаются патологические изменения в функционировании различных систем организма человека. Так, в работе В.В. Дрогомерецкого [5] отмечается, что дефицит суточных локомоций приводит к нарушению функционирования опорно-двигательного аппарата. Исследования М.В. Богоевой [2], Е.Н. Копейкиной [6], О.Г. Румба [7] свидетельствуют о том, что гиподинамия приводит к расстройству функционирования сердечнососудистой системы. В ряде работ [1, 3, 4, 8] говорится о том, что гипокинезия отрицательно сказывается на общем уровне здоровья человека.

Таким образом, эволюционно заложенная в человеке естественная потребность в движении, является одним из ключевых критериев формирования его здоровья. Несмотря на это, повсеместная компьютеризация и автоматизация практически всех видов деятельности в обществе приводит к минимизации совершаемых человеком локомоций. В результате чего в последние десятилетие в России увеличилось количество людей, имеющих различные

патологические нарушения. Причем особо заметна данная динамика в средних и высших учебных заведениях.

Статистические данные свидетельствуют, что в ВУЗах России с 2008г. по 2013г. количество студентов, отнесенных к специальному учебному отделению увеличилось на 5%. К наиболее распространенным заболеваниям относятся: заболевания сердечнососудистой системы (35-40%) и опорно-двигательного аппарата (35-40%) [3]. Отсутствие единой программы для специального учебного отделения обуславливает необходимость поиска эффективных форм повышения двигательной активности студентов и профилактики у них различных заболеваний.

Мы предположили, что в качестве основного средства повышения двигательной активности студентов специального медицинского отделения, можно использовать физические упражнения с гимнастическим мячом. На наш взгляд данные упражнения оказывают адекватную нагрузку на сердечнососудистую систему и являются безопасными.

Поэтому **целью исследования** является изучение реакции сердечно-сосудистой системы студентов при выполнении различных физических упражнений с гимнастическим мячом.

Методы и организация исследования. Для проверки нашего предположения, о целесообразности применения упражнений с гимнастическими мячами на занятиях со специальной медицинской группой, был проведен эксперимент. В эксперименте приняли участие 40 студентов (22 девушки и 18 юношей) в основном с нозологическими заболеваниями опорно-двигательного аппарата и сердечнососудистой системы. Всем участникам эксперимента было детально представлено содержание эксперимента и его основные цели. После чего было получено письменное согласие каждого из участников исследования.

Для учета ЧСС студентов во время занятия использовались пульсотографы Beurer PM 52 (10 штук) и Beurer PM 70 (10 штук), а также программа BeurerEasyFit, позволяющая выгружать данные с устройства на компьютер и конвертировать их в Excel.

Всего было проведено 7 занятий. Кроме гимнастических мячей еще использовались гантели весом 2 кг для девушек и 3 кг для юношей.

В среднем на каждую мышечную группу выполнялось по 8 упражнений. Количество повторений физических упражнений на 1-2 занятиях составляло 8-10 повторений, на 3-4 занятии – 10-12 повторений и 5-7 занятиях – 12-16 повторений. Необходимо отметить, что на пульсотографах верхняя граница показателя ЧСС была выставлена на уровне 170 уд/мин. Если ЧСС занимающегося превышала данную границу, следовал звуковой сигнал, и студент

должен был прекратить выполнение физического упражнения. Как только ЧСС становилась 150 уд/мин, испытуемому разрешалось продолжить выполнение упражнения.

Результаты и их обсуждение. Полученные результаты позволяют констатировать, что пульсовые значения занимающихся во время выполнения физических упражнений с гантелями на гимнастическом мяче в целом находились в пределах первой зоны интенсивности. Об этом свидетельствуют данные, представленные на таблице 1.

Полученные результаты пульсового значения, представленные в таблице 1, свидетельствуют об адекватности физической нагрузки предложенных упражнений. Наиболее высокие показатели ЧСС были выявлены при выполнении физических упражнений для мышц ног. У некоторых студентов на 1-4 занятиях при выполнении комплекса физических упражнений для мышц ног значения ЧСС превышало 175 уд./мин. На 5-7 занятиях показатели ЧСС у занимающихся не превышали 170 уд./мин.

Таблица 1 – Показатели ЧСС студентов специальных медицинских групп при выполнении физических упражнений на гимнастическом мяче

№ п/п	Название упражнения	ЧСС уд./мин							
		1	2	3	4	5	6	7	Ср.
Комплекс упражнений для мышц ног									
1	Выпады правой (левая нога лежит на гимн. мяче)	152	156	163	159	164	167	166	161
2	Выпады левой (правая нога лежит на гимн. мяче)	147	156	168	165	163	168	164	162
3	Сгибание-разгибание ног (гимн. мяч зажат между спиной и стеной)	148	153	160	161	160	157	163	157
4	Полуприседы на правой (левая нога в сторону лежит на гимн. мяче)	151	153	163	158	160	161	163	158
5	Полуприседы на левой (правая нога в сторону лежит на гимн. мяче)	156	160	164	163	163	162	165	162
6	Разгибание ног (лежа ноги в упоре о гимн. мяч)	148	150	149	155	152	157	153	152
7	Разгибание правой (лежа правая нога в упоре о гимн. мяч левая вверх)	152	160	159	161	160	156	157	158
8	Разгибание левой (лежа левая нога в упоре о гимн. мяч правая вверх)	156	156	161	163	162	155	161	159
Комплекс упражнений с гантелями для мышц спины и рук сидя на гимнастическом мяче									
1	Сгибание-разгибание рук	147	145	140	138	143	139	137	141
2	Разгибание рук вперед из положения руки перед грудью	141	140	142	144	140	139	141	141
3	Отведение согнутых и прямых рук в стороны	143	139	140	145	142	146	143	143
4	Подъем рук вперед	146	145	144	147	150	148	147	147
5	Подъем рук в стороны	149	143	146	152	155	152	149	149

6	Подъем рук вверх через стороны	157	154	149	156	157	159	153	155
7	Разгибание рук вверх из положение руки к плечам	158	154	150	153	149	159	156	154
8	Подъем прямых рук вверх по дуге через перед	161	157	157	152	156	163	158	158
Комплекс упражнений с гантелями для мышц рук лежа на гимнастическом мяче									
1	Сгибание-разгибание рук	135	138	138	134	140	137	136	137
2	Разгибание рук вперед из положения руки перед грудью	137	142	138	135	142	139	143	139
3	Отведение согнутых и прямых рук в стороны	132	144	140	131	142	140	143	139
4	Подъем рук вперед	138	137	137	137	135	137	135	137
5	Подъем рук в стороны	143	141	144	145	142	144	140	143
6	Подъем рук вверх через стороны	146	143	145	148	145	147	142	145
7	Подъем прямых рук вверх по дуге через перед	146	147	146	146	146	142	149	146
8	Отведение рук за голову из положения руки вверх	149	151	149	147	153	148	150	150
Комплекс упражнений для мышц живота									
1	Сгибание-разгибание туловища из положения лежа на гимн. мяче	144	142	146	143	147	145	148	145
2	Упор на гимн. мяче из положения стоя на коленях руки в упоре на гимн. мяче	149	148	153	149	152	155	152	151
3	Сгибание-разгибание ног из упора ноги на гимн. мяче	153	154	157	155	158	157	160	156
4	Сгибание-разгибание туловища из положения лежа согнутые ноги на гимн. мяче	138	136	140	142	141	144	141	140
5	Скручивание из положения лежа ноги удерживают гимн. мяч	149	152	150	152	152	154	151	151
6	Повороты ног из положения лежа ноги вперед удерживают гимн. мяч	148	152	151	150	149	152	154	151
7	Сгибание из положения лежа руки верху удерживают гимн. мяч	139	141	144	142	145	142	139	142
8	Сгибание из положения лежа гимн. мяч переключается из рук в ноги и обратно	138	143	142	139	142	144	146	142

Наименьшие значения пульсовых показателей были выявлены в физических упражнениях с гантелями, выполняемых лежа на гимнастическом мяче.

Следует отметить, что отдых между упражнениями в комплексах с различной направленностью интервал отдыха составлял 5 секунд. В результате было выявлено увеличение ЧСС при выполнении 7-8-го упражнениях, которое мы связываем с возникновением утомления у занимающихся.

Анализ изменения показателей ЧСС у студентов СМГ свидетельствует о том, что на 3-ем и 4-ом занятиях, несмотря на увеличение повторений выполнения физического упражнения, пульсовые значения занимающихся незначительно снизились относительно 1-

го и 2-го занятий. На наш взгляд данные изменения обусловлены: во-первых, формированием у студентов двигательного навыка, позволяющего снизить энергозатраты, а, во-вторых, формированием адаптационного механизма в задействованных мышечных группах. При этом увеличение нагрузки до 12-16 повторений выполнения физических упражнений на 5-7-ом занятиях не выявило увеличения ЧСС у занимающихся, что еще раз доказывает обоснованность выдвинутых нами предположений.

В целом динамика изменения среднего значения показателей ЧСС на 1-7-ом занятиях (рисунок 1) свидетельствует об адекватности физической нагрузки для данного контингента занимающихся.

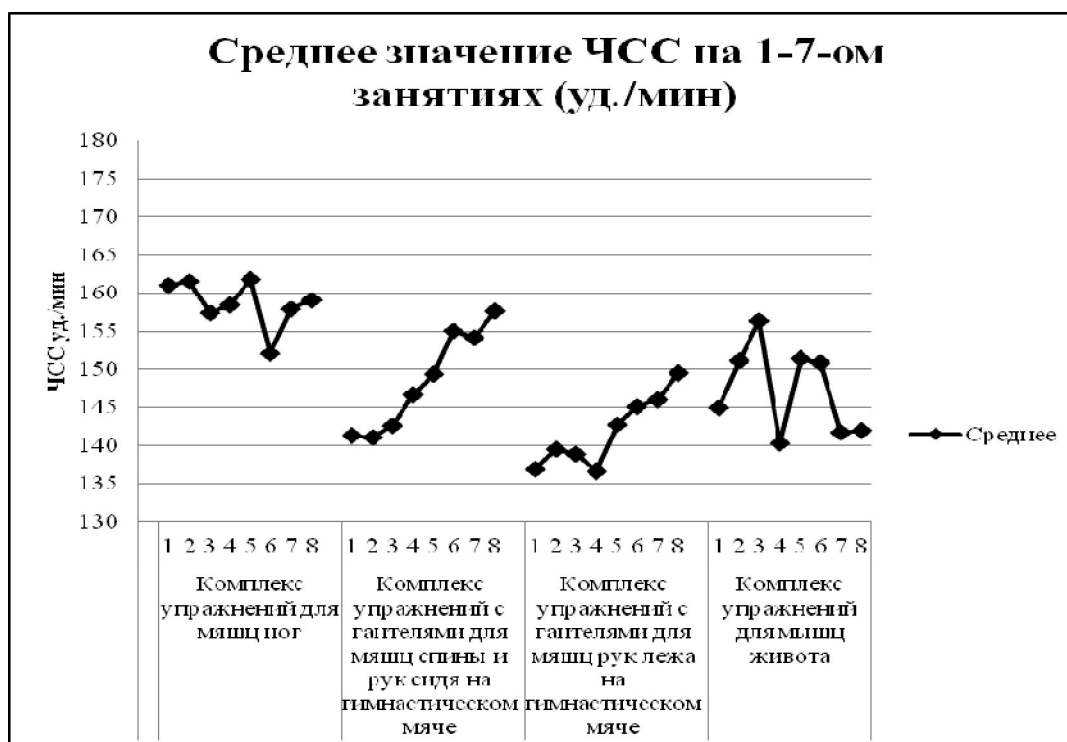


Рисунок 1 – Среднее значение показателей ЧСС у студентов СМГ на 1-7-ом занятиях при выполнении физических упражнений с гантелями и гимнастическим мячом

Выводы. Проведенные исследования показателей ЧСС у студентов специального медицинского отделения при выполнении физических упражнений с гантелями весом 2 и 3 кг и гимнастическим мячом выявили формирование адаптационных механизмов у обследуемых. Это обусловлено сохранением показателей пульсового значения у занимающихся, даже при 100% увеличении нагрузки на 6-7-ом занятиях относительно 1-го занятия. Оценка среднего значения показателей ЧСС студентов при выполнении предложенных упражнений на 1-7-ом занятиях показала, что предложенная нагрузка соответствует первой и второй зонам интенсивности и, с одной стороны адекватна для

данного контингента занимающихся, а с другой стороны, оказывает тренировочное воздействие на их сердечнососудистую систему.

Наши дальнейшие исследования в данном направлении будут посвящены изучению количественного и качественного воздействия предложенных упражнений с гантелями и гимнастическими мячами на физическое развитие, физическую подготовленность, функциональную тренированность и уровень соматического здоровья студентов специального медицинского отделения.

Литература

1. Балышева, Н.В. Регулирование двигательных нагрузок студентов специальной медицинской группы с нарушениями сердечно-сосудистой системы в процессе занятий оздоровительной физической культурой // Культура физическая и здоровье / Н.В. Балышева, А.А. Горелов, О.Г. Румба. – 2011. – № 4. – С. 3-6.
2. Богоева, М.Д. Построение процесса физического воспитания студентов специальной медицинской группы с ограниченными возможностями сердечно-сосудистой системы: Монография [Текст] / М.Д. Богоева, О.Г. Румба, А.А. Горелов. – Белгород: ИПЦ «Политерра», 2011. – 172 с.
3. Горелов, А.А. Технология улучшения функционирования зрительного анализатора слабовидящих студентов средствами подвижных и спортивных игр / А.А. Горелов, А.С. Грачев. – Белгород : ЛитКараВан, 2013. – 192 с.
4. Горелов, А.А. Интеллектуальная деятельность, физическая работоспособность, двигательная активность и здоровье студенческой молодежи: Монография [Текст] / А.А. Горелов, В.Л. Кондаков, А.Н. Усатов. – Белгород: ИПЦ «Политерра», 2011. – 101 с.
5. Дрогомерецкий, В.В. Коррекция нарушений суставно-связочного аппарата студентов специальных медицинских групп средствами оздоровительного плавания [Текст] / В.В. Дрогомерецкий: Дис. ... канд. пед. наук. – Белгород, 2012. – 239 с.
6. Копейкина, Е.Н. Построение процесса физического воспитания студенток с нарушениями в состоянии дыхательной системы: Монография [Текст] / Е.Н. Копейкина, О.Г. Румба, А.А. Горелов. – Белгород: Политтера, 2010. – 133 с.
7. Румба, О.Г. Системные механизмы регулирования двигательной активности студентов специальных медицинских групп: Монография [Текст] / О.Г. Румба. – Белгород: ЛитКараВан, 2011. – 460 с.
8. Усатов, А.Н. Самостоятельная физическая тренировка как средство повышения двигательной активности студенческой молодежи [Текст] / А.Н. Усатов: Дис. ... канд. пед. наук. – Белгород, 2010. – 158 с.

ПРИМЕНЕНИЕ СКАНДИНАВСКОЙ ХОДЬБЫ ДЛЯ СТУДЕНТОВ СПЕЦИАЛЬНОЙ МЕДИЦИНСКОЙ ГРУППЫ

Григорьева В.Н.

Санкт-Петербургский государственный педиатрический медицинский университет

В течение последних лет врачи обращают внимание на проблему сохранения и укрепления здоровья студентов в период их обучения в вузе, изучая состояние их здоровья, а также анализируют факторы, влияющие на него. Отмечается снижение их повседневной двигательной активности, увеличение интеллектуальных нагрузок, длительное пребывание за компьютером, перемещение на автотранспорте, ухудшение организации и структуры питания, снижение возможности, а часто и желания, заниматься физической культурой и спортом.

Целью настоящей работы явилась оценка физического развития и функционального состояния студентов 1 курса СПбГЭУ, распределение по медицинским группам и определение особенностей проведения занятий по физическому воспитанию со студентами, занимающимися в специальной медицинской группе.

Всего было обследовано 947 студентов 17-18 лет, из них: юношей – 295 человек (31,2%) и девушек – 652 человека (68,8%).

При оценке состояния здоровья студентов учитывали, как субъективные критерии (самочувствие, жалобы, окраска кожных покровов и слизистых оболочек), так и объективные показатели (длина тела, масса тела, измерение окружности грудной клетки, измерение частоты сердечных сокращений и уровня артериального давления, результаты проведения пробы Мартинэ - Кушелевского – 20 приседаний за 30 секунд).

По результатам проведенного осмотра все студенты были распределены на медицинские группы следующим образом:

- основная группа – 571 человек (60,3%),
 - подготовительная группа – 235 человек (25%),
 - специальная группа – 56 человек (5,9%),
- а 85 человек (9%) были освобождены от занятий физической культурой.

Специальная медицинская группа составила 56 человек, из которых большая часть студентов имела патологию ОДА – 24 человека (43%), патологию зрения и заболевания ССС – по 16 человек (28,6%), заболевания дыхательной и эндокринной системы – по 4 человека (7%) и заболевания ЖКТ – 3 человека (5,4%). При такой картине заболеваний возрастает роль физических упражнений, направленных на совершенствование систем саморегуляции

организма и повышение его функциональных возможностей. Между тем, специфика заболеваний, их различные противопоказания значительно ограничивают перечень средств и методов физического воспитания и усложняют организацию педагогического процесса со студентами, имеющими отклонения в состоянии здоровья.

Патология опорно-двигательного аппарата в основном представлена такими заболеваниями, как сколиоз II или III степени, остеохондроз позвоночника, осложненный неврологическими нарушениями, нестабильность шейного отдела позвоночника, плоскостопие II степени. Физические упражнения для лиц с перечисленной патологией должны преимущественно быть направлены на укрепление мышечного корсета туловища (статические и динамические упражнения), на расслабление и растяжение спазмированных мышц, статические и динамические дыхательные упражнения.

Заболевания сердечно – сосудистой системы включают: врожденный порок сердца, пролапс митрального клапана, нарушение ритма сердца, вегето - сосудистая дистония по гипо- или гипертоническому типу, гипертоническая болезнь I-II стадии, а дыхательной системы – это бронхиальная астма. Среди патологии эндокринной системы можно выделить ожирение и сахарный диабет. Основное значение для данной группы студентов приобретают упражнения аэробного характера - ходьба, легкий бег, так как именно эти формы двигательной активности обязательно используются для подготовки организма занимающихся к любому роду физическим нагрузкам, а также могут рекомендоваться и в виде самостоятельных прикладных упражнений. Это объясняется тем, что при выполнении ходьбы и бега задействуются основные мышечные группы, активно вовлекаются все функциональные системы организма человека, но в большей степени оказывается воздействие на функциональное состояние кардио-респираторной системы и повышение уровня их адаптационных способностей. Важную роль в тренировке кардио-респираторной системы занимают различные дыхательные упражнения. При хронических заболеваниях легких в период ремиссии необходимо использовать не только общеразвивающие упражнения, но и дыхательные упражнения, которые улучшают эвакуацию мокроты. Усиление обменных процессов при физических нагрузках приводит к расщеплению жировых клеток, а это в свою очередь – к снижению массы тела и увеличению выработки инсулина, что приводит к снижению уровня глюкозы в крови, особенно это касается больных сахарным диабетом.

Одним из методов повышения уровня физического развития и функционального состояния организма студентов, а значит и количества здоровья в целом, является использования дозированных физических нагрузок с учетом отсутствия или наличия различных заболеваний, а также уровня физической подготовленности. Существующая до

настоящего времени система физического воспитания в вузах недостаточно эффективна из-за отсутствия дифференцированного подхода к выбору объема и интенсивности оздоровительно-тренировочных нагрузок. В таких условиях общей тенденцией при стандартном врачебном обследовании с целью распределения студентов на медицинские группы (по форме 061-у) является снижение физической нагрузки у лиц с отклонениями в состоянии здоровья, что в свою очередь ведет к еще большему снижению их физической работоспособности.

Наиболее эффективными физическими упражнениями, способствующие улучшению деятельности сердца и легких, обменных процессов, являются аэробные нагрузки, когда необходимо наличие достаточного количества кислорода в течение продолжительного времени. К таким упражнениям можно отнести скандинавскую ходьбу, которая в последние годы все шире внедряется в нашу жизнь, в том числе и среди студенческой молодежи. В Санкт-Петербурге уже имеется практический опыт внедрения данной формы физического воспитания в занятия как со школьниками, так и со студентами специальной медицинской группы. Отличие скандинавской ходьбы от обычной прогулочной ходьбы, кроме использования палок заключается в том, что в работу вовлекаются мышцы верхних конечностей для опоры и толчка, что способствует разгрузке суставов нижних конечностей; укрепляются мышцы спины, ягодиц и нижних конечностей, грудной клетки и верхних конечностей; снимается напряжение мышц шейно-плечевого отдела за счет маховых движений руками, способствует улучшению осанки. Так как в работу вовлекается до 90% мышц, против 50% при обычной ходьбе, это обеспечивает и большую затрату энергии, и сжигание дополнительных калорий, что важно для коррекции массы тела, а, следовательно, оказывается и больший тренировочный эффект на деятельность сердечно - сосудистой и дыхательной систем. Важно учитывать, что данные занятия проводятся на улице круглый год, в результате чего мы можем отметить, что наряду с тренировкой сердечно - сосудистой и дыхательной систем, усиления метаболизма, нормализации функции нервной системы, отмечается положительное психологическое влияние (удовольствие, радость, общение с природой). У занимающихся появляется желание двигаться, так как это доступно, эффективно и приятно.

Положительный, тренирующий эффект будет наблюдаться только при регулярных занятиях 2-3 раза в неделю по 40-60 минут, а при хорошей переносимости можно продолжительность увеличить до 90 минут. Обязательно необходимо контролировать состояние студентов за переносимостью нагрузок как по субъективным критериям, так и по частоте сердечных сокращений в покое, в процессе занятий и после них в восстановительном периоде. Наиболее адекватный режим деятельности сердечно - сосудистой системы для

студентов 17-20 лет на начальном этапе – это 50-70%, в дальнейшем – 70-75% от максимального пульса (высчитывается как разница 220-возраст) с учетом состояния здоровья.

Из всего выше сказанного следует, что скандинавскую ходьбу можно рекомендовать и использовать для занятий со студентами специальной медицинской группы, для которых она будет носить оздоровительный и реабилитационный характер с учетом имеющихся отклонений в состоянии здоровья. Максимальный результат от занятий будет только при регулярных тренировках под контролем педагога, который поможет овладеть правильной техникой ходьбы с палками и разработает индивидуальную программу оздоровления, тренировки или реабилитации студентов.

АЛГОРИТМ И ЭФФЕКТИВНОСТЬ КОРРЕКЦИИ МЕМБРАНОАССОЦИИРОВАННОЙ СПОРТИВНОЙ АНЕМИИ

Гунина Л.М., Винничук Ю.Д.

НИИ Национального университета физического воспитания и спорта Украины, Киев

Вступление. К сожалению, на сегодняшний день, по данным лабораторной диагностики, около 12-15 % спортсменов высокой квалификации имеют явные или скрытые явления анемии [1,2,12]. Однако, механизмы ее возникновения достаточно многогранны, но некоторые из них недостаточно изучены [9]. Чтобы рационально использовать разрешенные средства и методы коррекции анемии у спортсменов, следует представлять механизмы ее возникновения [8].

Анализ данных литературы. Во-первых, на содержание гемоглобина влияют те факторы, которые обусловлены чисто спецификой тренировочного процесса спортсменов [10]. В частности, значительные силовые нагрузки на организм могут приводить к травмированию эритроцитов, их гемолизу, появлению гемоглобинурии и/или возникновению водно-электролитных изменений, вызывающих увеличение объема плазмы и развитие дилуционной анемии [3]. У стайеров и атлетов, специализирующихся в спортивной ходьбе, может развиваться деструкция эритроцитов вследствие их механического травмирования и гемолиза с возникновением так называемой "маршевой анемии", обусловленной длительным силовым контактом тела (нижних конечностей, в первую очередь, стопы) с твердой поверхностью [11]. Клиническими симптомами маршевой анемии является появление темной мочи, иногда тошнота, неопределенные боли в животе, спине, ногах. Такого же рода спортивная анемия возникает у борцов при травмировании

эритроцитов в сосудистом русле верхних конечностей, когда период силового контакта высокой интенсивности составляет 20-30 мин [10].

Самым разнообразным и многокомпонентным, но и таким, что сложно диагностируется, является метаболический механизм развития анемии у спортсменов. Разнонаправленные биохимические сдвиги в организме спортсменов, прежде всего нарушение прооксидантно-антиоксидантного баланса и накопление токсических продуктов обмена, в конечном итоге нарушают структурно-функциональное состояние клеточных мембран [5], в частности, эритроцитарных, что сопровождается изменениями формы и размера красных клеток и ассоциировано со снижением содержания гемоглобина в эритроцитах при физических нагрузках [1]. Доказано, что нарушение состояния мембраны при окислительном стрессе у спортсменов неизбежно приводит к нарушению четвертичной структуры молекулы гемоглобина, развитию метаболической анемии, ухудшению переноса кислорода и снижению физической работоспособности [2,14].

В связи с вышеизложенным **целью** работы явилось формирование алгоритма коррекции структурно-функционального состояния мембран эритроцитов как одной из основных звеньев поддержания адекватного уровня гемоглобина у спортсменов.

Методы и организация исследований. Исследование проведено на общеподготовительном этапе подготовительного периода у 36 бегунов на средние дистанции (мужчины в возрасте от 18 до 24 лет). Спортивную квалификацию "I разряд" имели 19 человек, "КМС" – 17 человек. Спортсмены методом случайной выборки были распределены на 3 репрезентативных по количеству (по 12 человек), возрасту и квалификации группы. В динамике процесса подготовки спортсмены применяли: в I группе энтеросорбент энтеросгель, во II группе – препарат эпадол на основе полиненасыщенных омега3-жирных кислот, в III группе – препарат цефарансин с выраженными мембранопротекторными свойствами. Других фармакологических субстанций спортсмены не использовали.

Лабораторные и педагогические исследования проводили до начала и по окончании применения препаратов. Кровь для исследования в количестве 5 мл забирали из периферической вены спортсменов утром натощак. На автоматическом анализаторе "ERMA-210" (Япония) определяли показатели гематологических гомеостазов – содержание общего гемоглобина (Hb), абсолютного (МСН) и относительного (МСНС) содержания внутриэритроцитарного гемоглобина, средний объем эритроцитов, величину гематокрита. Исследовали выраженность окислительного стресса в мембранах эритроцитов, а также их структурные характеристики по изменениям содержания малонового диальдегида и восстановленного глутатиона, сорбционной способности эритроцитов (ССЭ) [6]. В сыворотке крови в качестве маркера токсичности определяли содержание

среднемолекулярных пептидов (СМП) [4]. Сравнительные исследования этих показателей проводили у 12 доноров (здоровых нетренированных лиц) соответствующего возраста и пола. Оценивали такие общепринятые педагогические показатели физической работоспособности и выносливости бегунов на средние дистанции как время преодоления соревновательных дистанций 800 и 3000 м, а также рассчитывали индекс специальной выносливости (ИСВ) [7]. Полученные данные обрабатывали статистически с использованием t-критерия Стьюдента с помощью лицензионной компьютерной программы "GraphPadInStat" (США).

Результаты и их обсуждение. В первую очередь было показано, что определение традиционного показателя гемоглобина (Hb) не всегда оказывается информативным. Гораздо более точным для установления наличия/отсутствия спортивной анемии является определение абсолютного содержания и концентрации гемоглобина непосредственно в самом эритроците с учетом объема красных клеток и величины гематокрита. В качестве примера, данные анализов крови спортсмена Н.Н. свидетельствуют, что при нормальном уровне гемоглобина в крови (от 135 до 154 г·л⁻¹) наблюдается его значимое снижение или, напротив, повышение, непосредственно в самом эритроците от 31,2 до 45,5 г·дл⁻¹ в течение незначительного времени. При этом число эритроцитов в крови остается практически неизменным, составляя 4,26-4,57 10¹²·л⁻¹. Исходя из этого, можно утверждать, что показатели МСН и МСНС являются критериями первой линии наличия или отсутствия спортивной анемии.

Для коррекции указанных нарушений, обусловленных изменениями метаболизма в мембране эритроцитов (перестройки липид-белкового бислоя, проницаемости, резистентности, жесткости и текучести), могут быть применены различные лекарственные средства [4]. Поскольку изменения содержания гемоглобина в эритроците в значительной степени определяется параметрами, опосредованными именно структурой мембраны, то использование препаратов, нормализующих ее состояние, должно положительно сказаться на показателях содержания гемоглобина [1,2]. Основываясь на этом, мы предложили три основных направления для коррекции метаболической анемии, обусловленной нарушением состояния поверхностной структуры эритроцитов (мембраноассоциированной).

В первую очередь, с этой целью могут быть применены энтеросорбенты, обладающие способностью очищать (десорбировать) мембрану эритроцитов от балластных веществ и, тем самым, нормализовать ее свойства, а также форму и размер самих клеток. Количество токсических веществ, осевших на мембране, и увеличение их количества в сыворотке крови после десорбции с мембраны можно легко определить. Так, у бегунов показатель

токсичности крови, определяемый по содержанию СМП, увеличивается на 21,6 %, а ССЭ – на 13,6 % против данных у доноров ($p < 0,05$). Прием энтеросгеля приводит к уменьшению значений этих параметров соответственно на 10,1 % и 19,8 % ($p < 0,05$) по сравнению с данными до начала исследования. Одновременно достоверно возрастают и практически сравниваются со значениями у доноров показатели Hb и МСН ($138,4 \pm 6,7 \text{ г} \cdot \text{л}^{-1}$ и $34,3 \pm 4,1 \text{ пг}$ соответственно).

Второе направление коррекции метаболической анемии – это применение антиоксидантов для предупреждения активации процессов перекисного окисления липидов и развития окислительного стресса с последующим образованием токсических метаболитов. К данной группе препаратов относят витамины Е и С, дибунол (ионол), карнитин, средства, содержащие селен и др. Нами же с этой целью были избраны природные антиоксиданты – полиненасыщенные омега3-жирные кислоты, содержащиеся в препарате эпадол. Так, использование эпадола у бегунов сопровождается снижением содержания в мембранах эритроцитов малонового диальдегида с $7,21 \pm 0,25 \text{ нмоль} \cdot 10^6 \text{ эр.}$ до $4,06 \pm 0,21 \text{ нмоль} \cdot 10^6 \text{ эр.}$ ($p < 0,05$), что практически равно значению у здоровых нетренированных лиц ($3,98 \pm 0,36 \text{ нмоль} \cdot 10^6 \text{ эр.}$). В то же время МСН в эритроците достоверно возрастает с $27,5 \pm 0,5 \text{ пг}$ до $38,3 \pm 0,4 \text{ пг}$ ($p < 0,05$).

Третье направление коррекции спортивной мембраноассоциированной анемии – это применение собственно мембранопротекторов, то есть лекарственных средств, непосредственно стабилизирующих состояние клеточной мембраны, в том числе и эритроцитарной [2, 13]. К таким препаратам относятся витамины А, С и Е, менее известные в спорте, но обладающие прямым стабилизирующим действием на мембрану АТФ-лонг и ритмокор, а также малоизученный в спортивной фармакологии нетоксичный растительный препарат цефарансин. В нашем исследовании показано, что его курсовое применение приводит к улучшению структурно-функционального состояния мембран эритроцитов и одновременному увеличению Hb, а также МСН в красных клетках крови (рис. 1).

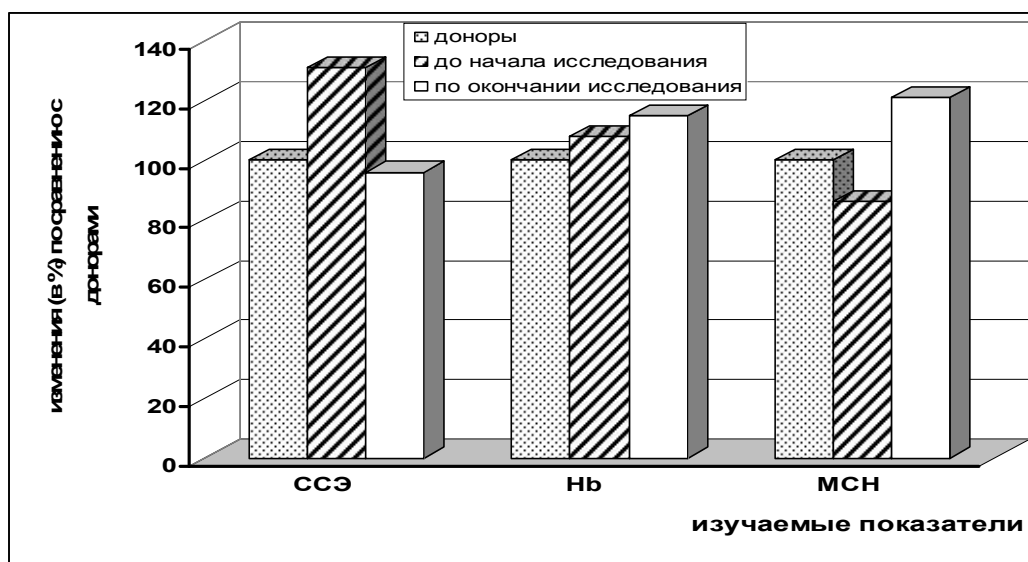


Рис. 1. Изменения функционального состояния мембран эритроцитов (ССЭ), содержания гемоглобина в крови (Hb) и в самом эритроците (МСН) при применении цефарансина

Это положительно отражается на показателях специальной выносливости спортсменов и приводит к достоверному уменьшению времени прохождения соревновательной дистанции 800 м и росту ИСВ (табл. 1), что совпадает по времени с увеличением концентрации функционально полноценного гемоглобина в самих эритроцитах и указывает на эффективность предложенного направления коррекции спортивной анемии.

Таблица 1 – Изменения специальной выносливости бегунов под влиянием цефарансина

Показатели ($\bar{X} \pm S$)	До начала исследования	По окончании исследования
Время прохождения дистанции 800 м, с	118,50±0,07	116,41±0,08*
Индекс специальной выносливости	0,540±0,003	0,560±0,006*

* – $P < 0,05$ относительно значения до начала исследования

Прирост МСН и МСНС способствует и увеличению общей выносливости спортсменов, что подтверждается достоверным снижением времени прохождения соревновательной дистанции 3000 м.

Заключение. На основе приведенных данных для установления наличия или отсутствия функциональной анемии у спортсменов считаем целесообразным проводить анализ крови по указанным выше параметрам. Полученные данные обосновывают целесообразность применения цефарансина для профилактики и/или коррекции функциональной спортивной анемии, увеличении эффективности тренировочного процесса и могут служить основанием для применения указанных препаратов при фармакологической поддержке тренировочного процесса спортсменов.

1. Гуніна Л.М. Взаємозв'язок агрегаційних властивостей еритроцитів, структурно-функціонального стану їх мембран і фізичної працездатності спортсменів за окисного стресу / Л.М. Гуніна // Кровообіг та гемостаз. – 2010. – № 3. – С. 15–18.
2. Гуніна Л.М. Роль профілактики та корекції функціональної анемії у підвищенні фізичної працездатності спортсменів / Л.М. Гуніна // Фізіол. журнал. – 2007. – Т. 53, № 4. – С. 91–97.
3. Гусева С.А. Анемии / С.А. Гусева, Я.П. Гончаров. – Киев: Логос, 2004. – С. 369–373.
4. Михайлович В.А. Проницаемость эритроцитарной мембраны и ее сорбционная способность – оптимальные критерии тяжести эндогенной интоксикации / В.А. Михайлович, В.Е. Марусанов, А.Б. Бичун // Анестезиол. и реаниматол. – 1993. – № 5. – С. 66–69.
5. Никаноров А.А. Роль снижения активности 7α -холестеролгидроксилазы печени в формировании порочного круга нарушения физико-химических характеристик биомембран при экстремальной физической нагрузке / А.А. Никаноров, В.П. Твердохлиб // Крит. технол. мембраны. – 2001. – № 9. – С. 38–41.
6. Семко Г.А. Структурно-функциональные изменения мембран и внешних примембранных слоев эритроцитов при гиперэпидермопозе / Г.А. Семко // Укр. биох. журнал. – 1998. – Т. 70, № 3. – Р. 113–118.
7. Сиренко В.А. Подготовка бегунов на средние и длинные дистанции / В.А. Сиренко. – Киев: Здоровье, 1990. – 144 с.
8. Beutler E. Hemolytic anemia due to chemical and physical agents; 6-th Ed. // Williams hematology: McGraw-Hill, 2001. – P. 633–637.
9. Calbet J.A. Air to muscle O₂ delivery during exercise at altitude / J.A. Calbet, C. Lundby // High Alt. Med. Biol. – 2009. – V. 10, N 2. – P. 123–134.
10. DellaValle D.M. Iron supplementation improves energetic efficiency in iron-depleted female rowers / D.M. DellaValle, J.D. Haas // Med. Sci. Sports Exerc. – 2014. – V. 46, N 6. – P. 1204–1215.
11. Erslev A.I. March hemoglobinuria, sports anemia and other space anemia. – Williams hematology. Sixth Edition; eds. Beutler E. et al. – McGraw-Hill, 2001. – P. 627–628.
12. Mairbäurl H. Red blood cells in sports: effects of exercise and training on oxygen supply by red blood cells / H. Mairbäurl // Front Physiol. – 2013. – V. 4. – P. 332–334.
13. Skarpańska-Stejnborn A. Effect of intense physical exercise on hepcidin levels and selected parameters of iron metabolism in rowing athletes / A. Skarpańska-Stejnborn, P. Basta, J. Trzeciak, Ł. Szcześniak-Pilaczyńska. // Eur. J. Appl. Physiol. – 2015. – V. 115, N 2. – P. 345–351.
14. Wu Y. Effect of pH on molecular constitution and distribution of hemoglobin in living erythrocyte / Y. Wu, Y.X. Huang, L.L. Kang, Z.J. Wu, M. Luo // Biopolymers. – 2010. – V. 93, N 4. – P. 348–354.

С ЦЕЛЮ ОЗДОРОВЛЕНИЯ НАСЕЛЕНИЯ

Ковалева М.В., Груздева Н.А.

Белгородский государственный технологический университет им. В.Г.Шухова

Подвижные и элементы спортивных игр относятся к массовым формам оздоровительной физической культуры и являются одним из средств ЛФК. Чаще всего они применяются в период выздоровления и при этом используются не только с лечебной и реабилитационной, но и с профилактической целями [10].

Обсуждая целесообразность использования подвижных и элементов спортивных игр в рекреационных и оздоровительных целях, А.И. Пустозёров, А.Г. Гостев отмечают, что характерное для игровых действий активное участие психики человека при совершении мышечной работы в совокупности с эмоциональным состязательным компонентом способствует более быстрому снятию различных видов стресса и утомления. Выявлено также положительное влияние данного вида деятельности на ЦНС, заключающееся в повышении подвижности нервных процессов, что проявляется в быстроте реакции на внешние раздражители (свет, звук и пр.), либо на перемещающийся объект (мяч, шарик и пр.). Отмечая положительный тренирующий эффект игровых упражнений для сердечно-сосудистой и дыхательной систем, авторы в качестве примера указывают на то обстоятельство, что у спортсменов-игровиков такие показатели кардиореспираторной системы, как ЖЕЛ, МПК, ЛВ, СО, существенно выше, чем у не занимающихся физической культурой [11]. По мнению В.И. Дубровского, А.В. Дубровской, совокупность положительных влияний игровой деятельности, плюс возможность варьирования физических нагрузок от умеренной до максимальной зоны мощности, делают данный вид двигательной активности крайне привлекательным для использования в условиях рекреационной деятельности. В частности, авторы выделяя два основных вида рекреации (пассивную и активную), в качестве одного из основных средств активной рекреации называют игровые упражнения [5].

В.А. Епифанов отмечает, что с физиологической точки зрения, игры представляют собой сложные формы ациклической мышечной деятельности, что существенно затрудняет дозировку общей и специальной нагрузки в процессе проведения оздоровительных занятий. Однако, этот недостаток игр восполняется их высокой эмоциональностью: положительные эмоции, возникающие в процессе игровой деятельности, стимулируют функции всех основных систем организма, вызывают энтузиазм и интерес к таким занятиям. В связи с этим игры используются как одно из средств ЛФК, компонент активного двигательного режима.

Так, при ряде состояний, когда ЛФК преследует цель повышения функциональных возможностей органов кровообращения и дыхания без дифференцированного влияния на отдельные их звенья, игры выступают в качестве основного тренирующего средства, а впоследствии рекомендуются больным как часть двигательного режима в их повседневной жизни [6].

С.Н. Попов придерживается мнения о целесообразности применения подвижных и спортивных игр в рамках расширения активного двигательного режима в санаторных условиях, в зависимости от общего состояния больного и субъективных проявлений заболевания. Их задача – не только различное по характеру и степени воздействие физических нагрузок, но, главным образом, создание у больных положительных эмоций, повышающих как общую, так и профессиональную работоспособность и создающих фон бодрости и активности в поведении. Занятия играми вызывают у больного положительные эмоции, что повышает лечебно-оздоровительный эффект. Следует учитывать, что возникающие в процессе игры эмоции как бы отдаляют наступление усталости, поэтому во избежание перегрузок организма следует проводить игры по упрощенным правилам, делать паузы отдыха, вводить в игру объяснение, выполнение дыхательных упражнений, упражнений на расслабление, стретчинг, элементы самомассажа и др [10].

Подвижные игры как одно из средств лечебной физкультуры занимают особое место в комплексной реабилитации детей. К особенностям применения игровых упражнений в детском возрасте относятся эмоциональная насыщенность, на фоне которой значительно возрастают функциональные резервные возможности организма, а «рассеянная» мышечная нагрузка предупреждает утомление.

Среди детей школьного возраста подвижные игры широко применяются в целях профилактики заболеваний и коррекции состояния здоровья, что обусловлено резко возрастающим количеством хронических заболеваний дыхательных путей, деформацией осанки, увеличением веса, ухудшением состояния сердечно-сосудистой системы и органов зрения [2, 12 и др.]. При этом специалисты оговаривают, что применяемые игровые упражнения должны соответствовать следующим требованиям: обязательное регулирование физической нагрузки; реализация поставленных лечебных задач; соответствие игры возрасту занимающихся; возможность управления эмоциональными сдвигами [1].

Эффективность применения игровых упражнений в процессе занятий ЛФК с лицами, имеющими заболевания органов кровообращения была доказана И.Б. Тёмкиным [13]. По словам автора, увлечшись игрой, больные выполняют значительно большее число движений и со значительно большей нагрузкой, чем в процессе выполнения гимнастических упражнений. Иными словами, игровая деятельность позволяет включить и использовать

достаточно большие резервные возможности ССС больных, что обычно затрудняется при других формах мышечной деятельности. Для лиц с заболеваниями ССС автор рекомендует такие игры как: крокет, кегельбан, городки, волейбол, настольный теннис, теннис, бадминтон, лапта; однако строго оговаривает, что данный вид двигательной активности для больных с заболеваниями ССС должен применяться не только строго дозировано, но и с обязательным учётом переносимости игр.

Специалистами также отмечается, что физиологическое влияние игровой нагрузки при прочих равных условиях во многом зависит от технической подготовленности занимающихся (уровня предшествующей подготовки и владения техническими приемами игры). Данный факт свидетельствует о целесообразности снижения нагрузки путём упрощения правил игры, в частности: изменения размеров площадки, количества игроков в командах, длительности игры, дистанции бросков, пробежек; замены игроков во время игры; понижения требований к соблюдению официальных правил соревнований и пр. [5, 9, 13].

Большое внимание уделяется целесообразности применения подвижных и элементов спортивных игр на этапе восстановления после перенесённых острых фаз сердечно-сосудистых и респираторных заболеваний. В частности, применение этих упражнений с целью адаптации к бытовым, производственным, спортивным нагрузкам рекомендуется при дистрофии миокарда; при пороках сердца в виде недостаточности двухстворчатого клапана в компенсированном состоянии; при атеросклерозе коронарных сосудов; при гипотонической болезни; при туберкулёзе лёгких [3].

В учебном пособии по ЛФК под редакцией профессора В.А. Епифанова, рекомендованном УМО по медицинскому и фармацевтическому образованию вузов РФ для студентов медицинских вузов, подвижные и элементы спортивных игр выступают в качестве действенных средств реабилитации и восстановления лиц, перенёвших кардиореспираторные заболевания [6]. Так, на санаторном этапе реабилитации больных, перенёвших инфаркт миокарда (ИМ), коллектив авторов рекомендует применять крокет, кольцеброс, кегельбан, спортивные игры по упрощённым правилам; в основном периоде реабилитации больных с ишемической болезнью сердца (ИБС) – подвижные и элементы спортивных игр, в том числе игры в волейбол через сетку двумя командами с исключением прыжков (сначала 8-12 мин, потом 15-20 мин); в середине курса лечения при гипертонической болезни I стадии – малоподвижные игры с мячом (эстафеты, переброски и пр.); в середине курса лечения при гипотонической болезни с выраженной сосудистой атонией – игры с мячом и медболом, в том числе эстафеты; после ликвидации основных симптомов сухого плеврита, а также на стационарном этапе восстановительного лечения

после респираторных заболеваний – подвижные и элементы спортивных игр на открытом воздухе [6].

Различные дозировки подвижных и элементов спортивных игр, рекомендуются в комплексном лечении гипотонии; на санаторном этапе восстановления после инфаркта миокарда, пневмонии, бронхиальной астмы, эмфиземы лёгких, пневмосклероза, плеврита, бронхоэктатической болезни, туберкулёза лёгких [4].

В целом, можно выделить следующие основные рекомендации к проведению занятий с использованием игровых упражнений с лицами, имеющими нарушения кардиореспираторной системы. В процессе игры не должно возникать чрезмерных мышечных напряжений и продолжительных задержек дыхания (натуживания). Отличительной чертой игровой деятельности является соревновательность, характеризующаяся стремлением участвующих к индивидуальному или командному превосходству. В связи с этим, при проведении игр в системе реабилитации, необходимо ограничивать элементы соревнования, поскольку выброс адреналина и чрезмерная эмоциональная нагрузка могут отрицательно влиять на состояние сердечно-сосудистой и дыхательной систем занимающихся. В этом случае нагрузка может регулироваться увеличением продолжительности и количества перерывов в игре, подбором команд (одинаковых по возрасту и физической подготовленности), сменой «водящего» и т.д. [7, 14]. Особое внимание необходимо уделять дозированию игровой нагрузки, особенно в первое время её применения; и в этом смысле определяющим здесь является соблюдение принципа постепенности повышения физической нагрузки. С целью обеспечения адекватных физических нагрузок в процессе игровой деятельности реабилитационного характера необходим постоянный контроль за реакциями кардиореспираторной системы на нагрузку, осуществляемый путём применения метода пульсометрии.

Литература

1. Волошина Л.Н. Обучение детей игровой деятельности в разновозрастной группе. / авт.-сост. Л.Н. Волошина, Ю.М. Исаенко, Т.В. Курилова. – Волгоград: Учитель, 2012. – 91 с.
2. Велитченко В.К. Физкультура для ослабленных детей. / В.К. Велитченко. – М., 1989. – 109 с.
3. Дембо А.Г. Спортивная кардиология: Руководство для врачей. / А.Г. Дембо, Э.В. Земцовский. – Л.: Медицина, 1989. – 464 с.
4. Дубровский В.И. Лечебная физкультура и врачебный контроль: Учебник для студ. мед. вузов. / В.И. Дубровский. – М.: ООО «Медицинское информационное агентство», 2006. – 598 с.
5. Дубровский В.И. Физическая реабилитация инвалидов и лиц с отклонениями в состоянии здоровья: Учебник для высш. и сред. учеб. завед. по ФК. / В.И. Дубровский, А.В. Дубровская. – М.: Изд-во «БИНОМ», 2010. – 448 с.

6. Епифанов В.А. Лечебная физическая культура: Учеб. пособие / В.А. Епифанов. – М.: ГЭОТАР-Медиа, 2006. – 586 с.
7. Колясова В.Н. Влияние тренировок аэробной направленности на коронарное кровообращение. / В.Н. Колясова // Вестник спортивной науки. – М., 2009. – №1. – с. 25-27.
8. Лечебная физическая культура: Справочник / В.А. Епифанов, В.Н. Мошков, Р.И. Антуфьева и др.; под ред. В.А. Епифанова. – М.: Медицина, 1987. – 528 с.
9. Михеев С.Д. Спортивные игры по упрощённым правилам: Учеб.-метод. пособие. / С.Д. Михеев. – Л.: ВИФК, 1988. – 32 с.
10. Попов С.Н. Физическая реабилитация. / под ред. С.Н. Попова. – Ростов-на-Дону: ФЕНИКС, 2008. – 604 с.
11. Пустозёров А.И. Оздоровительная физическая культура: Учеб.-метод. пособие / А.И. Пустозёров, А.Г. Гостев. – Челябинск: Изд-во ЮУрГУ, 2008. – 85 с.
12. Страковская В.Л. Подвижные игры в терапии больных и ослабленных детей от 1 года до 14 лет. / В.Л. Страковская. – М.: Медицина, 1987. – 130 с.
13. Тёмкин И.Б. Лечебная физическая культура при заболеваниях органов кровообращения. / И.Б. Тёмкин, Л.Д. Змиевская. – Ставрополь, 1977. – 96 с.
14. Хомазюк И.Н. Определение физического состояния у больных гипертонической болезнью при использовании физических упражнений с лечебной и профилактической целью: Метод. рекомендации МЗ УССР. / И.Н. Хомазюк, В.М. Хоменко, Н.Ф. Рубель и др. – К., 1978. – 28 с.

ВЛИЯНИЕ ИДЕНТИЧНОГО ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА НА БИОЭЛЕКТРИЧЕСКУЮ АКТИВНОСТЬ МИОКАРДА У ЛЕГКОАТЛЕТОВ- СПРИНТЕРОВ, ОТЛИЧАЮЩИХСЯ ПО КВАЛИФИКАЦИИ И ПОЛУ

Михалюк Е.Л., Малахова С.Н.

Запорожский государственный медицинский университет

Введение. Уже всем становится очевидным тот факт, что возникает необходимость осуществлять изучение параметров функционального состояния спортсменов с учетом направленности тренировочного процесса, пола, возраста, спортивной квалификации, конкретного вида спорта, периода тренировочного процесса. А если брать такие виды спорта, как гребля, плавание, легкая атлетика и др., то следует еще учитывать конкретную соревновательную дистанцию, а именно 200 или 2000 м в гребле на байдарке, 50-100 м в плавании, 100-200 м в легкой атлетике. В игровых видах спорта следует, кроме того, учитывать амплуа (вратарь, нападающий и т.д.). Что касается единоборств, гиревого спорта, тяжелой атлетики, то соответственно весовой категории спортсменов.

Несмотря на это все еще встречаются работы, в которых авторы почему-то осуществляют сравнение показателей, характеризующих функциональное состояние, полученное у представителей спортивной гимнастики и игрового вида спорта или спортивных единоборств и тяжелой атлетики, или в качестве группы сравнения используют данные лиц, не занимающихся спортом.

Легкоатлетический бег на дистанции 100-200 метров (спринт) относится к работе максимальной мощности с преимущественным развитием качеств быстроты и силы. Научных работ, посвященных изучению ЭКГ-показателей у легкоатлетов-спринтеров, несмотря на многолетние исследования, казалось бы, рутинной, но достаточно чувствительной методики, какой является электрокардиография, в доступной нам научной литературе очень мало [4]. Согласно данным В.В.Абрамова [1], для легкоатлетов-спринтеров в покое характерна относительная синусовая брадикардия, замедление предсердно- и внутрижелудочковой проводимости, повышение зубцов R и T. В работе Р.В.Урсан и А.В.Васильчук [6] представлены данные ЭКГ-исследования 50-ти легкоатлетов, из которых 22 мужчин и 28 женщин, у которых в 96% встречалась синусовая брадикардия, а неполная блокада правой ножки пучка Гиса (НБПНПГ) – в 33% (преимущественно у мужчин). О.С.Полянская и К.И.Себенюк [5], при обследовании 25-ти легкоатлетов у ¼ из них обнаружили отклонения на ЭКГ в виде нарушений образования импульса, число которых уменьшалось после физической нагрузки, что указывало на их функциональный характер. Согласно данным Д.Н.Котко с соавт. [3], у легкоатлетов обнаружена взаимосвязь между уровнем квалификации и частотой встречаемости изменений ЭКГ. У спортсменов высокой квалификации выявлена тенденция к отклонению оси сердца вправо, вертикальная или полувертикальная позиция сердца, чаще встречается брадикардия, миграция водителя ритма, ранняя деполяризация желудочков, НБПНПГ.

К сожалению, многими авторами по-прежнему анализируется группа спортсменов, представляющая различные виды спорта, кроме того, если это легкоатлеты, то не указывается их специализация (спринтеры или стайеры, прыгуны или метатели, что очень важно, поскольку они в своей спортивной деятельности развивают различные физические качества), а также спортивная квалификация и пол. Кстати, еще в 1974 году Л.А.Бутченко с соавт. [2] рекомендовал устанавливать нормативы показателей ЭКГ отдельно для мужчин и женщин с учетом особенностей их тренировки, т.е. направленности тренировочного процесса на развитие физических качеств.

Обзор научных исследований за последние годы свидетельствует, что несмотря на значительное увеличение объема и интенсивности тренировочных и соревновательных нагрузок, работ, посвященных изучению медико-биологических особенностей и конкретно

данных ЭКГ, у представителей скоростно-силовых видов спорта, а именно у легкоатлетов-спринтеров явно не достаточно.

Целью работы явилось изучение параметров биоэлектрической активности миокарда у представителей легкой атлетики, бегунов на дистанции 100-200 м обоего пола, различающихся по спортивной квалификации.

Методы. В настоящем исследовании нами рассмотрены вопросы отдельного анализа 122-х электрокардиограмм в 12-ти отведениях у мужчин и женщин, квалификации от III-го разряда до ЗМС в начале подготовительного периода. Из них 51 женщина и 71 мужчина, которые специализируются в беге на дистанции 100-200 м.

Результаты исследования. У женщин синусовый правильный ритм зафиксирован в 82,8%, дыхательная аритмия – 17,2%. У 96,9% спортсменок обнаружен достаточный вольтаж, у 3,1% – вольтаж был снижен. Электрическая ось сердца не отклонена у всех легкоатлетов. Брадикардия отмечена в 35,9% случаев, ЧСС в пределах 61-80 уд/мин зафиксирована у 56,3%, в 7,8% случаев ЧСС превышала 80 уд/мин. Стоит отметить, что у легкоатлетов-спринтеров в 46,9% случаев на ЭКГ не было отклонений от нормы, а у 53,1% спортсменок отмечены изменения. В частности, эти изменения представлены в 17,2% неполной блокадой правой ножки пучка Гиса (НБПНПГ), синдром укороченного PQ был у 6,3%, нижнепредсердный ритм у 4,7%, синдром ранней реполяризации желудочков (СРРЖ) у 10,9%, подозрение на кардиомиопатию вследствие хронического физического перенапряжения (КМПФП) у 14,0% спортсменок.

Резюмируя полученные результаты можно сделать вывод, что у легкоатлетов-спринтеров есть определенные особенности со стороны ЭКГ, связанные со спецификой спортивной деятельности, стажем тренировочных и соревновательных занятий и соответственно, квалификацией спортсменок.

Считаем целесообразным провести сравнение исследуемых показателей, полученных у бегуний на короткие дистанции квалификации II-III-го разряда (n=16) со спортсменками высокого класса (I разряд-КМС-МС-ЗМС, n=35). У бегуний II-III разряда по сравнению с высококвалифицированными бегуньями по данным ЭКГ в три раза чаще встречалась дыхательная аритмия (37,5% против 10,4%), среди них значительно меньше было спортсменок с брадикардией (12,5% против 43,8 %) и больше бегуний с ЧСС 80 уд/мин и более (25% против 2,1%). Между другими показателями отсутствовали существенные различия. Некоторые отличия со стороны ЭКГ можно объяснить стажем тренировочных занятий, который в группе спортсменок II-III разряда составил в среднем $2,9 \pm 0,43$ лет, тогда как у бегуний высоких разрядов – $7,0 \pm 0,65$ лет ($p < 0,01$).

У бегуний II-III разряда было меньше лиц с изменениями на ЭКГ (37,5%) по

сравнению с более квалифицированными бегунями, у которых процент таких спортсменов составил 58,3%. Отклонения от нормы у бегуний II-III разряда были представлены НБПНПГ в 6,2%, у спортсменов высокого класса таких было 20,8%, СРРЖ у первых встречался более чем в 2 раза чаще (18,8%) по сравнению с 8,3% у спортсменов высокого класса. Подозрение на КМПФП у высококвалифицированных спортсменов было в 14,6%, у бегуний II-III разряда – 12,5%. Кроме этого, у спортсменов высокого класса в 8,3% обнаружен синдром укороченного PQ и в 6,3% – нижнепредсердный ритм. Следует отметить, что у всех спортсменов были сняты такие диагнозы как синдром укороченного PQ, СРРЖ и КМПФП, поскольку после проведенного субмаксимальной теста PWC_{170} произошла нормализация ЭКГ. Что же касается НБПНПГ, то это является особенностью ЭКГ спортсменов.

У легкоатлетов-спринтеров ($n=71$), специализирующихся в беге на дистанции 100-200 м синусовый правильный ритм зафиксирован в 87,3%, дыхательная аритмия – в 12,7%. У 97,2% спортсменов обнаружен достаточный вольтаж ЭКГ, в 2,8% – вольтаж был снижен. Электрическая ось сердца не отклонена у 98,6% спортсменов, отклонена влево – в 1,4%. Брадикардия отмечена в 42,2% случаев, ЧСС в пределах 61-80 уд/мин зафиксирована в 45,1%, в 12,7% случаев ЧСС превышала 80 уд/мин.

У легкоатлетов-спринтеров в 54,9% случаев на ЭКГ не было отклонений от нормы, а у 45,1% – отмечены изменения. Эти изменения представлены в 5,6% НБПНПГ, синдром укороченного PQ был у 1,4%, нижнепредсердный ритм у 5,6%, СРРЖ у 29,6%, подозрение на КМПФП у 2,8%.

Кроме этого нами было проведено сравнение показателей ЭКГ у бегунов на дистанции 100-200 м квалификации II-III разряд ($n=23$) с группой спортсменов аналогичной специализации высокого класса (I разряд-КМС-МС-МСМК, $n=48$). У менее квалифицированных спортсменов более чем в 4 раза чаще встречалась дыхательная аритмия (26,1% против 6,2%) и у 8,7% бегунов обнаружен сниженный вольтаж. Почти в 2 раза чаще у бегунов высокого класса обнаружены лица с брадикардией (50% против 26,1%), однако почти в 4 раза больше спортсменов с ЧСС 80 уд/мин и более (16,7% против 4,3%), это были в основном спортсмены I разряда. Практически отсутствовали различия между группами спортсменов по количеству лиц без отклонений от нормы (54,2% против 56,5%). Изменения на ЭКГ в виде НБПНПГ встречались соответственно в 6,3% и 4,3% случаев. У бегунов высокого класса почти в 2 раза реже был обнаружен нижнепредсердный ритм (4,2% против 8,7%), практически одинаковое число спортсменов было с СРРЖ (31,3% против 26,1%). Лиц с подозрением на КМПФП среди спортсменов высокого класса было двое (4,2%), тогда как среди бегунов II-III разряда таких спортсменов не было.

Выводы

1. Нами впервые за последние годы представлены данные состояния биоэлектрической активности миокарда у легкоатлетов обоего пола, специализирующихся в беге на дистанции 100-200 м, квалификации от III-го разряда до ЗМС.

2. У легкоатлетов-спринтеров высокого класса по сравнению с бегунами II-III разряда в 3,6 раз реже встречается дыхательная аритмия, в 3,5 раза чаще встречается брадикардия, в 1,5 раза больше лиц с изменениями на ЭКГ (НБПНПГ чаще в 3,3 раза, СРРЖ реже в 2 раза).

3. У мужчин-спринтеров высокого класса по сравнению с бегунами II-III разряда в 4 раза реже встречалась дыхательная аритмия, почти в 2 раза чаще брадикардия, количество спортсменов без отклонений на ЭКГ находилось в пределах 54,2-56,5% соответственно в обеих группах.

4. По мере повышения спортивного стажа тренировочных занятий и, соответственно, спортивной квалификации, прослеживается тенденция к увеличению числа спортсменов с изменениями на ЭКГ более выраженная у женщин.

Литература

1. Абрамов В.В. Особенности кардиогемодинамики у спортсменов-легкоатлетов (клинико-инструментальные исследования) [Текст] : автореф. дис. канд.мед.наук: спец. 14.00.05 “Внутренние болезни”. Абрамов Виктор Васильевич –Днепропетровск, 1973. -23 с.

2. Бутченко Л.А. Изменение ЭКГ спортсмена в зависимости от пола и направленности спортивной тренировки /Л.А. Бутченко, Е.И. Карева, Т.М. Федорова // Теория и практика физической культуры. - 1974. - № 8. – С. 22-25.

3. Котко Д.Н. Изменения ЭКГ у легкоатлетов различной квалификации / Д.Н.Котко, Г.В.Лукьянцева, Я.В.Зиневич // I-а установа наук.-практ. конф. “Здоровий спосіб життя, фізична культура, спорт. Актуальні питання спортивної медицини. Реабілітація: фізична, медична, психологічна”. Тези. 28 листопада 2014. –Київ, 2014. –С.76.

4. Михалюк Е.Л. Особенности электрокардиограммы у легкоатлетов-спринтеров (мужчин и женщин) / Е.Л. Михалюк, С.Н. Малахова, М.В. Диденко // Актуальні проблеми фізичного виховання, спорту та туризму. V Міжн. наук.-практ. конф. Тези доповідей. – Запоріжжя, КПУ. - 2013. – С. 290-291.

5. Полянська О.С. Електрокардіограма спортсменів різної кваліфікації / О.С. Полянська, К.І. Себенюк // “Психолого-педагогічні та медико-біологічні питання організації занять у фізичному вихованні та спорті”, II Міжнародна електронна науково-практ. конф. – Одеса, 2011. – С. 328-329.

6. Урсан Р.В. Нарушения ритма и проводимости у легкоатлетов в Приднестровской Молдавской республике / Р.В. Урсан, А.В. Васильчук // Сборник материалов 77-й итоговой студенческой конференции с международным участием (23-26 апреля 2013 г.). –Красноярск, КГМУ. - 2013. –С.943-945.

ВЛИЯНИЕ ФИЗИЧЕСКИХ УПРАЖНЕНИЙ И ПЛАВАНИЯ НА СТРЕСС

Михальченко Е.Г., Внукова Е.Ю.

Российский экономический университет им Г.В. Плеханова, г. Москва.

Общую неспецифическую реакцию организма на физическое или психологическое воздействие, нарушающую его гомеостаз, называют стрессом. Термин «стресс» объединяет большой круг вопросов, связанных с зарождением, проявлениями и последствиями экстремальных воздействий внешней среды, конфликтов на человека. Американский профессор психологии Дэвид Майерс утверждает, что «стресс – это не стимул и не реакция. Это процесс, в ходе которого мы оцениваем ситуацию и боремся с возникшей опасностью».

[1]

Впервые термин «стресс» употребил канадский ученый Ганс Селье. Он сделал стресс одним из важнейших понятий в психологии и медицине: «Стресс есть неспецифический ответ организма на любое предъявление ему требования. С точки зрения стрессовой реакции не имеет значения, приятна или не приятна ситуация, с которой мы столкнулись. Имеет значение лишь интенсивность в потребности в перестройке или адаптации». [2] Ему удалось дополнить ранее существующие теории и установить, что на неблагоприятные воздействия разного рода, например, страх, унижение, боль и многое другое, организм отвечает однотипным комплексным реагированием вне зависимости от того, какой раздражитель действует на организм.

В своих исследованиях Г. Селье доказал, что стрессу характерны три основные стадии адаптации через которые проходит человек, оказавшийся под влиянием стресса. Началом является реакция тревоги – происходит мобилизация адаптационных возможностей человека, которые ограничены. Затем наступает стадия сопротивляемости. По завершении наступает стадия истощения организма. Изначально стресс рассматривался как негативное и разрушительное явление, затем в оборот был введен термин «положительный стресс», который наоборот приводит к повышению настроения, что в свою очередь положительно сказывается на здоровье, иммунитет и настроение человека.

В настоящее время все больше людей во всем мире подвержены стрессу. Под влиянием стресса ежедневно попадают практически все люди, вне зависимости от возраста и образа жизни. Это связано с большими эмоциональными нагрузками, которые возникают при разных жизненных ситуациях. Стресс испытывают люди разных возрастных групп: дети, начиная с дошкольного возраста, школьники, студенты, люди зрелого и более

старшего возраста. Человек подвергается стрессу по разным причинам. Это могут быть экстремальные ситуации, к которым относятся всевозможные техногенные аварии, природные катаклизмы, физическое, психологическое и сексуальное насилие, семейные проблемы, трудности на работе, проблема одиночества, выход на пенсию. Те, кто менее устойчив к таким ситуациям, впадают в депрессивные состояния, которые могут длиться годами, человек чувствует себя несчастным и истощенным. Жизнь перестает казаться чем-то невероятным, ничего не радует. Это депрессивное состояние негативно сказывается на всех сферах человеческой жизни.

У человека, испытывающего постоянный стресс, со временем могут возникнуть психосоматические заболевания. Постоянный стресс расшатывает нервную систему человека. Это приводит к разнообразным психоэмоциональным нарушениям. Под действием стресса человек может уходить в себя и закрываться от внешнего мира, проявляя защитную реакцию. Работоспособный и энергичный человек под действием стресса способен стать пассивным, потерять работоспособность и интерес к любимой деятельности. Естественно, столь серьезные изменения не происходят за один раз, а являются результатом постоянного воздействия стрессовых факторов на человека. По статистике, различные способы снятия стресса в наше время требуются каждому второму человеку, проживающему в больших и шумных городах. Поэтому в области психологии проводятся исследования учеными, направленные на выявление стрессовых ситуаций, их классификация и предотвращение этих ситуаций. В частности Митева И.Ю. рекомендует в своей книге, как достойно выйти из стресса и нейтрализовать последствия с учетом характера человека, выявления внутренних ресурсов личности для того, чтобы справиться со стрессом. [3]

Влияние стресса на здоровье человека огромно. Это проявляется в болезнях различных систем и органов, а также в общем ухудшении самочувствия человека. От стресса страдает сердечно - сосудистая система. Под воздействием стресса учащается сердцебиение, которое вызывает повышение кровяного давления. От воздействия стресса страдает и пищеварительная система. Большая часть заболеваний желудочно-кишечного тракта (язва желудка и двенадцатиперстной кишки, колиты, гастриты) вызваны стрессом. «Негативное влияние стресса на иммунную систему человека настолько велико, что привело к созданию целой науки – психонейроиммунологии, которая изучает данное влияние. Когда человек попадает под влияние стрессовых факторов, его иммунитет снижается, что открывает путь к развитию в организме болезнетворных бактерий и вирусов». [4] Такие заболевания могут длиться не только неделями, но и месяцами.

Одним из методов борьбы со стрессом является физическая культура. Физические упражнения относятся к действиям, обладающим огромной силой, с помощью которой

человек способен не только избавиться от стресса, но и поправить свое здоровье, восстановить иммунную систему, приобрести уверенность.

Занятия физической культурой не только повышают силу, гибкость и выносливость организма, но и «являются одним из наиболее мощных антистрессовых средств. Они активизируют работу сердечно - сосудистой системы, сжигают адреналин, в избытке выделяющийся надпочечниками во время стресса, повышают активность иммунной системы». [5] Физическая нагрузка также способствует выработке эндорфинов – гормонов счастья, с выработкой которых повышается эмоциональное и психологическое состояние человека.

Некоторые исследователи, придерживающиеся холистического (whole – «целый») подхода к здоровью и утверждают, что «физическая неподвижность отражается на качестве мыслей человека. Уныние, пессимистический взгляд на жизнь, разочарования, депрессии – частые спутники людей, ведущих малоподвижный образ жизни». [6] При этом важно помнить, что перегрузки в физической активности во время или после стресса не только не способствуют снятию напряжения, но даже могут его усугубить.

В начале 20-го века впервые на научном уровне заговорили о связи между психическими проблемами и телом человека. Уже тогда стало ясно, что тревога и беспокойство всегда вызывают мышечное напряжение, а напряжение мышц, в свою очередь, усиливает негативные эмоции. Под влиянием стресса у человека формируется особый «мышечный корсет». Непрерывно возбужденные мышцы еще больше возбуждают мозг человека, замыкая, таким образом, порочный круг «мозг-мышцы-мозг», разорвать который можно только с помощью сознательного целенаправленного расслабления мышц. Важно помнить, что расслабленные мышцы несовместимы со стрессом, беспокойством и тревогой. Именно поэтому мышечное расслабление позволяет привести в равновесие напряженное сознание.

Отличным образом приводят организм в равновесие восточные гимнастики: йога, тайцзи, цигун, которые и были задуманы, как средство для установления единства между телом, умом и здоровым духом. Йога уходит своими корнями на пять тысяч лет назад. Само слово «йога» подразумевает союз чистого и спокойного сознания со здоровым и крепким телом. Большинство людей, особенно на Западе, занимаются йогой потому, что она помогает им концентрироваться и расслабляться, и только недавно наука стала признавать ее неизмеримую пользу для самых различных аспектов здоровья человека. Эта техника дает успокоительную энергию, способную усиливать устойчивость организма к любым стрессам.

Результаты грамотно и регулярно проводимой мышечной релаксации потрясающи: это и хорошее настроение, и высокая работоспособность, и внутреннее спокойствие и

уверенность. Освоив релаксацию, человек сможет «сбрасывать» появляющееся напряжение в любом месте, в любое время.

Физические упражнения снижают стресс и вызывают в теле химические реакции, благодаря которым человек чувствует себя хорошо. Заниматься рекомендуется ежедневно, как минимум 30 минут. В целом любая физическая активность, будь то занятия аэробикой или баскетболом, уборка в доме, плавание или езда на велосипеде, способствует выделению в организме эндорфинов и других нейронных химических веществ, которые являются гормонами счастья, радости и удовольствия. Благодаря регулярным тренировкам можно естественным образом добиться снятия психологического стресса.

Популярным и эффективным средством борьбы со стрессом является плавание. Это отличное средство для снятия стресса. Ходить в бассейн необходимо тем людям, которые в силу особенностей своей работы находятся в перманентном состоянии стресса и напряженности. «Плавание обеспечивает естественное повышение настроения, расслабление и отвлечение от негативных мыслей. Именно при плавании мышцы расслабляются, что способствует, как снятию напряжения, так и релаксации. Занятия в воде обеспечивает выброс эндорфинов в кровь. Восстановление ритма дыхания имеет успокаивающий и терапевтический эффект». [6]

Плавание, согласно утверждениям ученых, способствует постепенному приведению в тонус практически всех мышц человеческого тела и постепенной тренировки всех систем организма. Это уникальная форма физической активности, которая предполагает при всех своих положительных характеристиках минимум противопоказаний. Плавание, кроме того, удобно своим разнообразием, возможностью полностью исключить однообразие тренировок. Плавание обеспечивает достижение гармоничного сочетания элементов импровизации и конкретно-направленных упражнений. При этом если ходить в бассейн регулярно – несколько раз в неделю, то расслабление и снятие стресса будет постоянно компенсировать рабочие нагрузки.

На основании вышеизложенного, можно сделать вывод о том, что человек, чтобы бороться со стрессом сам выбирает в зависимости от своего психологического и физического состояния подходящие для него физические упражнения и виды физической нагрузки, техники релаксации, дыхательные техники. Все это способствует позитивному настрою личности и уверенному общению с окружающими. Человек будет постоянно находиться в состоянии внутреннего баланса и равновесия.

При проведении краткого анализа научной литературы, можно сделать следующие выводы:

1. Поведение людей при устранении стресса в разных ситуациях будет отличаться. Оно зависит от степени тревожности личности;
2. Одна и та же личность с изменением возраста будет менять свои способы борьбы со стрессом. На это влияет приобретенный жизненный опыт;
3. Способы выбора поведения зависят от того, в какой социальной среде находится человек. Какие жизненные нормы приемлемы для данного человека.

Правильный выбор стратегий поведения способствует более быстрому устранению факторов стресса, снижению уровня тревожности, улучшению здоровья, восстановлению работоспособности.

При умении справляться со стрессом появляется уверенность в собственных ресурсах, повышается самооценка и восстанавливается внутренняя гармония человека, что приводит к удовлетворению жизни и развитию личности.

Литература

1. Майерс Д. Г. Путь к счастью. / Д.Г. Майерс – Авон, 1993. – 112 с.
2. Селье Ганс. Очерки об адаптационном синдроме. / Селье Ганс – М.: Медгиз, 1960. – 255 с.
3. Митева И.Ю. Курс управления стрессом. Москва / И.Ю. Митева – ИКЦ МарТ, 2004. – с. 288.
4. Игумнов С.А. Управление стрессом: современные психологические и медикаментозные подходы. / С. А. Игумнов – СПб.: Речь, 2007. – с. 217.
5. Психотерапевтическая энциклопедия под ред. Б.Д. Карвасарского. / – СПб.: Питер, 2006. – с. 944.
6. Щербатых Ю. В. Психология стресса и методы коррекции. / Ю.В. Щербатых – СПб.: Питер, 2006. – с. 256.

ПОСТРОЕНИЕ ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА ФУТБОЛИСТОК С УЧЁТОМ ИХ ФУНКЦИОНАЛЬНОГО СОСТОЯНИЯ И ИНДИВИДУАЛЬНЫХ БИОРИТМОВ

Соколова В.С., Юдин Б.Д., Одинцов Г.С.
ФГБОУ ВПО «МОСКОВСКИЙ ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ
УНИВЕРСИТЕТ»

Минобрнауки, институт физической культуры, спорта и здоровья, Россия, Москва

Став Олимпийским видом спорта женский футбол стал очень быстро развиваться в мировом сообществе. К великому разочарованию в нашей стране эта тенденция противоположна. Из-за недостаточного развития женского футбола в России, развитие

научно-методических разработок практически отсутствует. В связи с этим недостаток исследований планирования тренировочного процесса является ключевой проблемой. [1,2]

Одним из важнейших факторов стабильности спортивных результатов у футболисток высокой квалификации, показанных в соревновательный период является, рациональное построение тренировочного процесса в подготовительном периоде, а также между матчами на основе оценки: - результативности, показаний функционального состояния организма, и индивидуальных биоритмов.[5,8,12,13]

На сегодняшний день отсутствуют научные работы, достаточной степени раскрывающие проблему влияния биоритмов на функциональное состояние спортсменов. Это обусловило выбор темы нашего исследования.

Цель исследования – теоретическое обоснование и экспериментальная проверка функционального состояния организма в зависимости от индивидуальных биоритмов футболисток для организации более эффективного тренировочного процесса и повышения результативности у женщин-футболисток.

Экспериментальной базой исследования являлись тренировочные сборы национальной команды России по женскому футболу в период отборочного цикла ЧМ -2015 в Учебно-тренировочном Центре «Новогорск» Министерства спорта РФ. В опытно-экспериментальном исследовании приняло участие 20 женщин-футболисток в возрасте от 17 до 22 лет.

Разделение игроков по амплуа было сделано на основании официальной информации на сайте Российского Футбольного Союза и со слов спортсменок в ходе обследования. С помощью составления индивидуальных биоритмологических календарей определялось физическое состояние каждого игрока. Кроме того, с помощью экспертной системы АМСАТ были получены данные по общему функциональному состоянию футболисток. В процессе эксперимента проводили компьютерное обследование два раза. При этом каждое обследование несло в себе определенную информацию.[9]

При исследовании функционального состояния организма, самые важные изменения происходят в системах кровообращения и дыхания, именно они имеют основное значение для

решения вопроса о допустимой физической нагрузке, и от них во многом зависит физическая работоспособность[3,6,7].

Биоритмы оказывают большое влияние на состояние человека. Существует триада биоритмов - эмоциональный, интеллектуальный и физический, который отвечает за мышечную силу, выносливость и общее самочувствие.

Точка отсчета биоритмов человека - это момент его рождения, когда начинаются циклы в 23, 28 и 33 суток, определяющие его физическую, эмоциональную (психическую) и интеллектуальную характеристики на каждый день. Например, физический ритм составляет 23 дня, из которых 11,5 дней – положительная фаза и 11,5 – отрицательная фаза и отвечает за физическое состояние человека, его активность, уверенность, предприимчивость, склонность к действиям, тонус [5,8,11,12]. Если фаза физического биоритма положительная спортсменка чувствует прилив сил, а если отрицательна наоборот упадок, а вот в промежуточной фазе она чувствует себя обычно. Следить за физическим биоритмом очень важно для высококвалифицированных спортсменов, чтобы правильно нагружать свой организм физическими упражнениями. Если биоритм спортсмена расположен в нижней части амплитуды, не стоит проводить проверки на силу, выносливость, стоит сократить нагрузку, больше отдыхать. Ну а как биоритм находится в верхней части (положительная фаза), можно давать нагрузку.

Интеллектуальный биоритм имеет период 33 дня (16,5 дня – положительная фаза и 16,5 дня – отрицательная) и регулирует функции логического и аналитического мышления отвечает за умственную деятельность человека, его способность усваивать материал. В пиковых положительных фазах интеллектуального биоритма человека чувствует высокую умственную активность, в отрицательную- сонливость, усталость, озабоченность, "неясность ума", обостряются страхи. Интеллектуальный биоритм в спорте важен, так как практически любой вид спорта сводится к тому, чтобы думать и решать поставленные задачи[8].

Эмоциональный ритм длится 28 суток (14 дней положительная фаза и 14 дней отрицательная фаза) и отвечает за эмоции человека, его восприимчивость к раздражителям, силу чувств, ощущение радости. В пиковых фазах эмоционального биоритма – человек либо находится в «приподнятом» настроении, улыбается, проявляет доброжелательность, в отрицательной фазе психологически неустойчив, может быть агрессивен, перевозбужден.

Зная, в какой фазе находится тот или иной биоритм спортсмена можно проанализировать его возможности, т.е. уровень силы, выносливости, концентрации внимания, психологического состояния и таким образом распланировать нагрузку на день, месяц, год.



Рис. 1 Схема биоритма.

Для оценки функционального состояния спортсменов мы использовали аппаратно-программный комплекс «АМСАТ» (Аналитическая Медицинская Система Автоматического Тестирования).

Основное назначение системы «АМСАТ» состоит в поиске: органов и систем с измененной функцией, с нарушенной соматовегетативной регуляцией, и адаптационными возможностями, определении степени риска при нагрузках и оценке восстановительных процессов после перенесенных физических нагрузок.

Система «АМСАТ» содержит систему обработки электрических сигналов, которая автоматически проводит сканирование 11 последовательных участков биологически активных зон кожи головы, туловища и конечностей импульсами положительной и отрицательной полярности (22 отведения) с частотой следования 10 Гц. Воздействующий в процессе диагностики на пациента тест-сигнал является физиологичным для организма человека и не превышает 1.5 В., а сила тока до 50 мкА [9,12].

Система позволяет в течение короткого времени (от 12 секунд) осуществлять скрининговую оценку функционального состояния как организма в целом, так и отдельных органов и систем. При этом с достаточно высокой степенью достоверности выявляются функциональные нарушения различной степени тяжести: от самых ранних стадий их развития, до резко выраженных нарушений, обуславливающих клинику и требующих медицинского вмешательства.

Для оценки функционального состояния организма в системе «АМСАТ» использовался алгоритм качественной и количественной оценки функционального состояния, как всего организма, так и отдельных его систем и органов (таблица 1).

Таблица 1. Показатели функционального состояния организма

Уровни	Характеристика уровней функционального состояния	
	качественная	количественная
1	Высокий (физиологический оптимум)	от 0 до 20,0
2	Средний (функциональная нестабильность)	от 20,1 до 40,0
3	Удовлетворительный (умеренные функциональные нарушения)	от 40,1 до 60,0
4	Пограничный (выраженные функциональные нарушения)	от 60,1 до 80,0
5	Низкий (морфо-функциональные нарушения, предпатология)	от 80,1 до 100

На основании системы «АМСАТ» был разработан алгоритм оценки функциональной готовности организма спортсменов, в котором выделяют четыре зоны. Каждая зона имеет свои количественные показатели уровня функционального состояния организма, представленные в условных единицах и полученные в результате обследования.

Уровень функциональной готовности высокий (зона 4) - максимальная эффективность тренировочного процесса. Однако и в этой зоне возможно выявление как положительной, так и отрицательной эффективности. Отрицательная эффективность может наблюдаться в тех случаях, когда показатели функционального состояния организма находятся в пределах от 25 до 45 у.е. Отрицательная эффективность может быть обусловлена:

Уровень функциональной готовности средний (зона 3) - в данной зоне, в пределах показателей от 45,1 до 55,0 чаще наблюдается удовлетворительная эффективность выполнения физических нагрузок, как на тренировках, так и во время игры.

Уровень функциональной готовности ниже средней (зона 2) - в данной зоне, в пределах показателей от 55,1 до 65,0, с большой вероятностью можно наблюдать низкую эффективность выполнения физических нагрузок, как на тренировках, так и во время игры.

Уровень функциональной готовности низкий (зона 1) - самый худший прогноз эффективности тренировочного процесса соответствует данной зоне, т.е. в тех случаях, когда исходные показатели функционального состояния организма находятся в пределах от 65 до 100 у.е. При этом в узком диапазоне функционального состояния организма (от 65 до 75 у.е.) возможна положительная эффективность, которая имеет мотивационную природу. Однако при длительных нагрузках это может привести к психоэмоциональным срывам и физическим

перегрузкам. В тяжёлых случаях (исходные показатели функционального состояния организма меньше 75 у.е.) на какое-то время

возможен полный отказ от тренировок с проведением комплексных восстановительных мероприятий.

Выделение четырёх зон функциональной готовности даёт возможность спрогнозировать эффективность тренировочного процесса, и позволяет тренерскому составу в некоторой степени определить оптимальный стартовый состав, или наметить кандидатуры на замену [12,13].

На основании расчетов биоритма спортсменов на день был разработан алгоритм оценки физических биоритмов, в котором выделяют четыре зоны. Каждая зона имеет свои количественные показатели уровня физических биоритмов, представленные в условных единицах и полученные в результате расчетов.

Выделение четырёх зон физических биоритмов, так же как и в функциональной готовности даёт возможность спрогнозировать эффективность тренировочного процесса, и позволяет тренерскому составу в некоторой степени определить оптимальный стартовый состав, или наметить кандидатуры на замену.

Первое и второе обследование проводили перед тренировкой за день до матча со сборной Словении и Хорватии.

При анализе показателей функциональной готовности и показателей физических биоритмов перед первой игрой, можно сделать вывод, что у 12 девушек сопоставленные данные низкие, этим спортсменкам рекомендовано снизить нагрузку на тренировке делать больше перерывов, а так же больше времени уделять разминке. У остальных восьми футболисток данные средние или высокие, тем самым можно сказать, что они готовы к эффективным нагрузкам на тренировке и в игре. В результате победа досталась большими усилиями.

Исходя из этого, можно сказать, что 50% игроков низкий уровень физических биоритмов. У 10% игроков уровень ниже среднего, 10% - средний уровень. А у 30% футболисток показатели физических биоритмов высокие. Таким образом, у 60% спортсменок низкий и ниже среднего уровень физических биоритмов ограничивает выполнение длительных физических нагрузок, а также им не рекомендуются короткие максимальные нагрузки. По итогам игры эти спортсменки были менее результативны. Рекомендуется во время тренировки уделять больше времени на разминку и чаще отдыхать.

Таким образом, и сходя из полученных данных, тренерский штаб может судить о готовности спортсменок к нагрузкам на тренировках и в дальнейшем выбирать оптимальный стартовый состав на матчи. Также проведенная опытно-экспериментальная работа

доказывает, что определение и сопоставление уровней функциональной готовности и физических биоритмов каждой спортсменки является эффективным методом построения тренировочного процесса у женщин-футболисток.

Литература

1. Годик, М.А. Физическая подготовка футболистов / М.А. Годик. - М.: Терра-Спорт, Олимпия Пресс, 2006. – 272 с.
2. Голомазов, С.В. Футбол. Тренировка специальной работоспособности футболистов / С.В. Голомазов, И. Шинкаренко. - М.: ПФЛ., 1994. – 77 с.
3. Данилова Н.Н. Психофизиологическая диагностика функциональных состояний. М.: МГУ, 1992. – 42 с.
5. Доскин В.А. Биоритмы, или как стать здоровым М. Эксмо, 2014. – 210с.
6. Дубровский В.И. Экогигиена физической культуры и спорта: рук. для спортивных врачей и тренеров. М.: Гуманитар.изд. центр ВЛАДОС, 2008. -551 с.
7. Кривошечников С.Г. Функциональные резервы и состояния организма:/ Краткий курс лекций : учебное пособие М.: УГТУ, 2010. – 79с.
8. Поветкин С. В. Планирование нагрузки с учетом биоритмов. /Методические указания для студентов. Харьков. Нац. Акад. гор. хоз-ва; сост. – Х.: ХНАГХ, 2012. – 56 с.
9. Принцип работы АПК «АмсаТ-КОВЕРТ» [Электронный ресурс]: Медико-технический центр КОВЕРТ: Принцип работы АПК «АмсаТ-КОВЕРТ». – Режим доступа: <http://amsat-kovert.ru/prod/amsat-kovert/princip>
10. Романов Ю.А. Хронотопобиология как одно из важнейших направлений современной теоретической биологии. /Хронобиология и хрономедицина. -М.: Триада-Х, 2000. –с. 5-15.
11. Рыбаков В.П. Биоритмы на службе здоровья. -М.: Советский спорт, 2001. -112 с
12. Судаков К.В – Физиология. Основы и функциональные системы, М.: Бином, 2004.
13. Фарфель, В.С. Физиология спорта: Очерки / В.С. Фарфель. - М.: Физкультура и спорт, 1960. – 145 с.
14. Юдин Б.Д. Актуальные проблемы физической культуры и спорта /Сборник научно-методических трудов. – М.: МПГУ, 2012 – 191 с.

СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА ГАНДБОЛИСТОВ СРЕДСТВАМИ КАРДИОТРЕНИРОВКИ

Соколова О.В., Постол А.

Запорожский национальный университет, Украина

Наряду с кризисом методологии в системе современного гандбола существуют и внутренние противоречия. Содержание программ не полностью удовлетворяет составу пространственно-смысловой модели технико-тактической деятельности, но компенсируется

щающимися режимами физической и психомоторной подготовки, что влечет за собой дальнейшую неспособность к эффективной соревновательной деятельности. Автоматический перенос повышенных физических, координационных, сенсомоторных и психомоторных нагрузок на еще не созревший детский организм негативно сказывается на их здоровье [1, 4].

В связи с этим, нами предпринята попытка повысить эффективность тренировочных занятий на различных этапах многолетней спортивной подготовки совершенствованием системы восстановительных мероприятий. С учетом вышеизложенного, а также данных констатирующего эксперимента, достаточно эффективным фактором повышения эффективности тренировочного процесса гандболистов 10-12 лет может быть использование в данном процессе средств кардиотренировки. Анализ результатов констатирующего эксперимента показал, что традиционная программа тренировочных для гандболистов 10-12 лет не способствует в должной мере повышению уровня общей физической работоспособности, физической и функциональной подготовленности спортсменов.

По мнению большинства специалистов кардиотренировку можно рассматривать как физические нагрузки аэробной направленности, направленные не только на оптимизацию функционального состояния сердечно-сосудистой системы организма, но и на повышение активности окислительных процессов, что имеет важное восстановительное значение [1-3]. Особую роль физические нагрузки аэробной направленности, используемые в рамках восстановительных мероприятий, играют в видах спорта скоростно-силовой направленности, к которым относятся гандбол [1].

Повышение потребления кислорода в процессе физических нагрузок аэробной направленности способствуют более интенсивному окислению продуктов метаболизма, в частности, лактата, который образуется в больших количествах при мышечной работе скоростно-силовой направленности и является одним из лимитирующих факторов физической работоспособности [2,3].

Все выше изложенное послужило основанием для включения средств кардиотренировки в программу восстановительных мероприятий гандболистов 10-12 лет экспериментальных групп.

Необходимо отметить, что была разработана специальная программа дополнительных занятий с использованием средств кардиотренинга.

Общими чертами для всех подпрограмм были:

1. Расчет оптимальных величин ЧСС (оптимального пульсового диапазона) проводился по известным формулам. Исследованиями ряда авторов показано, что максимальную величину ЧСС можно рассчитать по следующей формуле: $ЧСС_{max} = (220 -$

В), где В – возраста обследуемого

Кроме этого, известно, что эффективность тренировочных занятий является достаточно высокой, если они проводятся в пульсовом режиме, составляющем 65-85% от максимальных значений ЧСС. Иными словами минимальные и максимальные значения частоты сердечных сокращений в процессе тренировочных занятий (соответственно ЧСС_{min} (т) и ЧСС_{max} (т)) можно рассчитать по следующим формулам:

$$\text{ЧСС}_{\min}(\text{т}) = \text{ЧСС}_{\max} \cdot 0,65$$

$$\text{ЧСС}_{\max}(\text{т}) = \text{ЧСС}_{\max} \cdot 0,85$$

2. Программы кардиотренировок для гандболистов соответствовали традиционным представлениям о планировании тренировочных занятий, т.е. в них присутствовали подготовительная часть (разминка, объяснение плана тренировки), основная часть и заключительная часть (упражнения на расслабление и подведение итогов занятия).

3. Физические нагрузки в основной части программы кардиотренировки предусматривали беговые упражнения (в зале или на открытой местности, в зависимости от сезона года).

4. Продолжительность беговых нагрузок составляла 5 минут в каждой серии. Количество серий за одно тренировочное занятие составляло 3-4 серии. Интервал отдыха между сериями – 5 минут.

5. Каждое тренировочное занятие начиналось с физических нагрузок, при которых пульсовой режим соответствовал минимальным значениям тренировочных ЧСС для соответствующей возрастной группы. Далее использовались физические нагрузки, пульсовой режим которых в течение 1-го и 2-го месяцев занятий составлял $\text{ЧСС}_{\min}(\text{т}) + 0,25 \cdot \Delta\text{ЧСС}$ (разница между $\text{ЧСС}_{\max}(\text{т}) - \text{ЧСС}_{\min}(\text{т})$). В течение 3-го и 4-го месяцев занятий пульсовой режим составлял $\text{ЧСС}_{\min}(\text{т}) + 0,5 \cdot \Delta\text{ЧСС}$, 5-го и 6-го месяцев $\text{ЧСС}_{\min}(\text{т}) + 0,75 \cdot \Delta\text{ЧСС}$, а в течение 7-го и 8-го месяцев - $\text{ЧСС}_{\min}(\text{т}) + \Delta\text{ЧСС}$. Контроль за пульсовым режимом проводили с помощью специальных датчиков-часов фирмы «Polar».

6. В первые два месяца продолжительность кардиотренировок составляла 35 минут, в последующие месяцы – 45 минут. Время для кардиотренировок было выделено из общего времени тренировочных занятий гандболистов по общей физической подготовке. В соответствии с представленными положениями об организации кардиотренировок среди гандболистов 10-12 лет нами были выделены следующие подпрограммы, учитывающие возраста спортсменов и этап их многолетней спортивной подготовки.

Для гандболистов 10-12 лет продолжительность программы составила 8 месяцев, по 2 тренировочных занятий в неделю (всего 16 занятий), продолжительность которых составила

35 минут в октябре-ноябре и 45 минут в декабре-мае. Оптимальный пульсовый режим для спортсменов данного возраста составил 136-178 уд/мин. Первые два месяца занятий характеризовались использованием на тренировках физических нагрузок, соответствующих ЧСС=136 уд/мин в начале занятия и ЧСС=146 уд/мин в конце занятий. В декабре и январе использовались в начале тренировочного занятия использовались физические нагрузки с ЧСС=136 уд/мин, а в середине и в конце занятия ЧСС=155 уд/мин. В феврале-марте нами были использованы физические нагрузки, при которых ЧСС=136 уд/мин в начале тренировки, ЧСС=155 уд/мин в середине каждого тренировочного занятия и ЧСС=165 уд/мин в конце тренировочного занятия. В заключительные 2 месяца (апрель-май) использовались физические нагрузки с последовательным повышением ЧСС от 136 уд/мин до 178 уд/мин. Необходимо отметить, что максимальные и оптимальные величины ЧСС были рассчитаны с использованием традиционных формул.

Полученные в ходе исследования экспериментальные материалы позволили говорить о том, что использование в программе тренировочных занятий гандболистов 10-12 лет средств кардиотренировки способствовало повышению их физической и функциональной подготовленности. Показано, что к завершению формирующего эксперимента у гандболистов 10-12 лет отмечались достоверно ($p<0,05$; $p<0,01$; $p<0,001$) более высокие, чем в контрольной группе, величины практически всех параметров, характеризующих уровень их функциональной и физической подготовленности:

➤ у спортсменов экспериментальной группы 10-12 лет (этап предварительной базовой подготовки) величины интегральных показателей, характеризующих уровни физической подготовленности и функционального состояния сердечно-сосудистой и дыхательной систем организма были выше, чем в контрольной группе, соответственно на $18,54\pm 1,46\%$, $20,15\pm 1,57\%$ и $22,62\pm 1,24\%$;

Полученные результаты позволили констатировать достаточно высокую эффективность предложенной гандболистам 10-12 лет программы тренировочных занятий, включающей средства кардиотренировки. Важно отметить, что наиболее высокие величины прироста показателей физической и функциональной подготовленности отмечались среди гандболистов экспериментальной группы в возрасте 10-12 лет, что необходимо учитывать при организации тренировочных занятий с использованием средств кардиотренировки.

Литература

1. Игнатъева В.Я. Многолетняя подготовка гандболистов в детско-юношеских спортивных школах : метод. пособие / В. Я. Игнатъева, И. В. Петрачева. – Москва : Совет. спорт, 2004. – 214 с. : ил.
2. Маліков М.В. Функціональна діагностика в фізичному вихованні та спорті.

Навчальний посібник. / М.В. Маліков, Н.В. Богдановська, А.В. Сватсьєв – Запоріжжя: ЗНУ, 2006. – 246 с.

3. Мищенко В.С. Оценка функциональной подготовленности квалифицированных спортсменов на основании учета структуры аэробной производительности / В.С. Мищенко, М.М. Булатова. – Наука в олимпийском спорте. – 1994. – №1. – С.63-73.

4. Giorla R. Raise the Barre: Introducing Cardio Barre. HarperCollins, 2006 г. – 320 с.

ДИАГНОСТИКА НАРКОТИЧЕСКОЙ ЗАВИСИМОСТИ СТУДЕНТОВ ФАКУЛЬТЕТА ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

Сухорукова Е.С., Климова В.К.

Белгородский государственный национальный исследовательский университет

Проникновение наркотиков в молодежную среду остается одним из актуальных вопросов на сегодняшний день. В настоящее время наркотизация россиян носит эпидемиологический характер. По состоянию на 2011 г. в России насчитывалось 674 тыс. потребителей наркотических веществ. Более чем 450 тыс. из них поставлен диагноз «наркомания». Впрочем, эксперты утверждают, что реально наркоманов в 5—10 раз больше. От употребления наркотиков в России ежегодно умирает 30 тыс. человек, а в целом по России смертность от наркотиков за последние годы выросла в 43 раза. Прогнозы показывают, что при стремительной потере населения число наркоманов через 10 лет увеличится до 25 -30 млн. На сегодня в России 60% наркоманов – это молодежь, 20% - школьники. К концу обучения в школе каждый 5-й мальчик и каждая 6-я девочка употребляли наркотики (Ю.Н. Вавилов, К.Ю. Вавилов, 2012).

Важнейшим социальным институтом, осуществляющим функции социального контроля, является институт образования, в частности, школа и ВУЗ. Сейчас в стране формируется активный интерес к здоровому образу жизни, а занятия спортом становятся социально престижными. По сути дела, можно говорить о том, что в России возникает новый социальный феномен, выражающийся в острой экономической заинтересованности граждан в сохранении здоровья как основы материального благополучия. Немаловажную роль в осуществлении социального контроля поведения молодежи выполняют спортивные вузы и факультеты. Общеизвестно, что физическая активность и спорт — важнейшие факторы увеличения продолжительности жизни населения вообще и людей трудоспособного возраста в частности (И.А. Живуцкая, А.В. Шукаева, 2012).

Мировой и отечественный опыт показывает, что средства физической культуры и спорта обладают универсальной способностью в комплексе решать проблемы повышения

уровня здоровья населения, воспитания и образования детей, подростков и молодежи, формирования здорового морально-психологического климата в обществе. Всемирно признано, что занятия физической культурой и спортом являются не только превентивным средством поддержания и укрепления здоровья, профилактики различных заболеваний и вредных привычек, но и важным фактором предупреждения асоциального поведения молодежи и, в частности, распространения наркомании [3].

Проблема заключается в том, что при явном увеличении среди молодежи числа лиц, потребляющих психотропные препараты, практически отсутствуют методы, позволяющие на ранних стадиях определить наркозависимость.

Цель данного исследования - применение метода индентификационной диагностической экспресс-оценки скрытого тремора и визуально заметных его форм.

Объект – учебно - тренировочный процесс студентов.

Предмет - диагностика возможной наркотической зависимости по выраженности тремора студентов факультета физической культуры.

Задачи исследования:

1. Провести тестирование и анкетирование студентов с целью выявления предрасположенности к употреблению психоактивных веществ;
2. Оценить возможности наличия наркотической зависимости у студентов факультета физической культуры НИУ «БелГУ» при использовании различных методов исследования.

Гипотеза. Предполагалось, что выраженный тремор, свидетельствующий об атаксии (нарушении координации движений), может быть признаком наличия наркотической зависимости у исследуемого контингента. При отсутствии патологического тремора можно делать предварительное заключение об отсутствии зависимости.

Для раннего выявления тремора предложены специальные пробы, при которых тремор провоцируется, усиливается и становится визуально заметным. Тестирование выраженности тремора оценивалось следующими тестами:

А) Экспресс - способ экспериментально - диагностической индентификации лазерного тремора (Сосин И. К. с соавт., 2012). Задача студента заключалась в том, что бы удерживать в вытянутой руке лазерную указку, навести и удерживать на протяжении 10 секунд лазерный луч («зайчик») в центре («десятке») стандартной спортивной стрелковой мишени.

Расстояние от мишени до лазерной указки было стандартным и составляло 5 метров. Степень выраженности тремора определялась следующим образом. При возможности удержания лазерного луча в пределах таргетной (мишенивой) десятки - тремор отсутствует (или он физиологический), наличие колебаний лазерного зайчика в рамках 9-го-7-го кругов спортивной мишени определяют наличие умеренного тремора; в рамках 6-го-4-го кругов -

наличие средней тяжести тремора; от 3-го-1-го и 0-го круга - идентифицируют тяжелый тремор.

Б) оценка вестибулярной устойчивости и тремора кистей рук при помощи пробы Ромберга II. Проба Ромберга II заключалась в удержании равновесия в исходном положении: студент стоит на одной ноге, стопа другой прижата к коленной чашечке опорной ноги. Глаза закрыты, руки вытянуты вперед. Устойчивость в таком положении для здорового человека должна быть не менее 15 секунд. Отмечается время нарушения равновесия и наличие или отсутствие тремора.

В) Проба Ромберга II (модифицированная) заключается в том, что для выявления скрытого тремора на тыльную или ладонную поверхность кисти вытянутой вперед руки респондента ставят стакан, наполненный до краев водой. Устойчивость в таком положении должна была быть не менее 15 секунд.

При наличии малейшего тремора рук вода из стакана начинает проливаться или расплескивается. Отмечается время нарушения равновесия и наличие или отсутствие тремора.

Исследование проводилось на кафедре медико-биологических основ физической культуры факультета физической культуры национально-исследовательского университета г. Белгорода. В исследовании участвовали 54 студента II и IV курсов. 36 студентов II курса представлены 21 юношей и 15 девушками. Средний возраст студентов II курса составляет 19 лет. Средний стаж занятий спортом составил 7,5 лет. Максимальный стаж занятий отмечается по художественной гимнастике - 13 лет, плаванию - 12 лет, футболу - 10 лет. Минимальный: по армспорту - 1 год, боксу - 2 года, спортивной гимнастике - 3 года.

18 студентов IV курса представлены 17 юношами и 1 девушкой. Средний возраст студентов IV курса составляет 20 лет. Средний стаж занятий спортом составил 5 лет. Максимальный стаж занятий зафиксирован по волейболу - 10 лет, гиревому спорту - 8 лет, боксу - 7 лет. Минимальный: по футболу - 1 год, легкой атлетике - 2 год, армспорту - 3 года.

Тестирование проводилось в первой половине дня в начале декабря 2012 года и занимало 45 минут. В аудитории были организованы 3 «станции», на которых специально инструктированные студенты проводили тестирование.

Творческой задачей настоящего исследования явился поиск простого, легко доступного, экономичного и надежного теста идентификационной диагностической оценки как скрытого тремора, так и визуально заметных его форм. При этом экспериментальные тестовые нагрузки должны были затрагивать участие тех жизненно важных психофизиологических функций и сфер психологии личности, которые лежат в генезе тремора.

Достоверно установлено, что тремор может быть свидетельством не только имеющегося у испытуемого нервного напряжения, усталости вследствие перетренировки, стрессовых состояний, но и результатом вчерашнего, например, вечернего употребления алкогольных напитков. В связи с последним, данный тест используется также в наркологии. При этом отмечается, что сухожильные рефлексы снижены, происходит нарушение координации движений, что затрудняет точные движения. Координационные пробы выполняются с промахиванием. В усложненной позе Ромберга больные падают. Автоматизм походки нарушается. Все эти явления сопровождаются хорошо диагностируемым тремором.

Полученные данные были подтверждены клиническими испытаниями. Так, например, при обследовании данным тестом двух репрезентативных групп пациентов с алкогольной и с наркотической зависимостью, в клинической картине которых в структуре синдрома отмены наркотических средств или признаках острой интоксикации тремор зарегистрирован как способами-аналогами, так и лазерным способом. Наличие тремора и его тяжесть у всех 100% пациентов совпали с результатами контрольного тестирования способами-аналогами (И.К. Сосин, 2012).

При анализе полученных нами результатов установлено, что проба Ромберга II была выполнена не всеми студентами. Так, результаты практически 60% девушек второго курса (у 9 из 15) оказались меньше нормативного времени в 15 секунд и колебались от 3 до 12 секунд. У 23 % юношей (у 5 из 21) результаты также были ниже нормы. Проба Ромберга II в среднем составляла 21 секунду. Максимальная величина- 55 сек. Минимальная – 2,5 сек.

На 4 курсе у единственной девушки - участницы результат пробы оказался ниже нормы и составил 9 секунд. У одного юноши из 17 (6%) результат также оказался ниже нормы и составил 12 минут. Видимого тремора не было зафиксировано ни у одного из участников эксперимента (рис.1.3). Проба Ромберга в среднем выполнялась за 25 секунд. Максимальная величина- 53 сек. Минимальная-9 сек.

При выполнении модифицированной пробы (удержание сосуда с водой до расплескивания) среди студентов второго курса 10% юношей (2 человека) и 27% девушек (4 человека) прекратили тест до наступления контрольного времени (15 секунд) в результате проявления тремора. У студентов 4 курса 4 юноши (6%) закончили тест раньше нормативного времени.

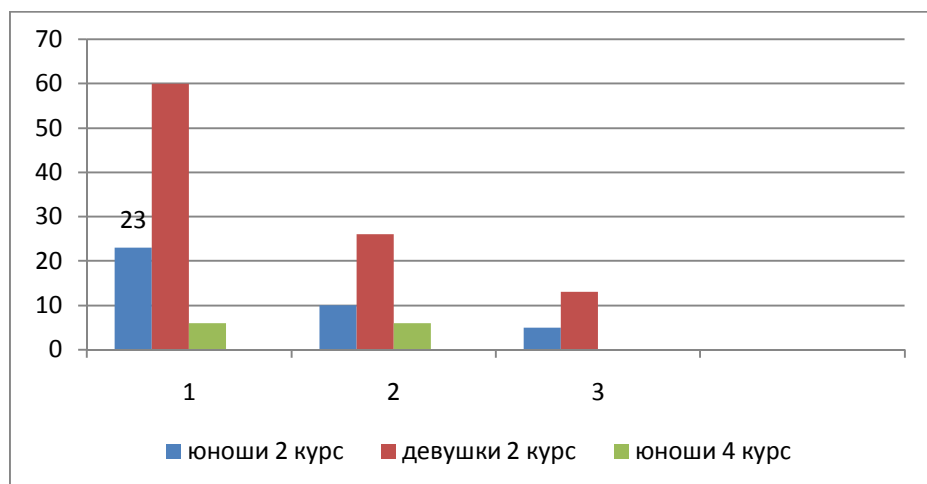


Рис. 1. Количество участников (%) эксперимента, не выполнивших требований пробы Ромберга II классической (1), пробы Ромберга II модифицированной (2), и «лазерного тремора» (3).

При выполнении теста «лазерного тремора» установлено, что у 5 % юношей 2 курса (1 из 21) и у 13% девушек (2 из 15) этого же курса время удержания лазерного луча в контрольной зоне составляло менее 10 секунд. Все четверокурсники выполнили тест без уменьшения контрольного времени и без выхода лазерного «зайчика» за пределы контрольной зоны. На рисунке 1. приведены данные для юношей и девушек 2 курса (первый и второй столбик) и юношей 4 курса (3 столбик). На 4 курсе лазерный тест все юноши выполнили, уложившись в нормативы. Данные единственной четверокурсницы, принявшей участие в эксперименте в этих видах тестирования при анализе не рассматривались и на графике не представлены.

Неудачное выполнение проб студенты объясняли тяжелой вечерней тренировкой, работой в ночную смену, плохим самочувствием и т.д. Следует отметить, что явно выраженного патологического тремора отмечено не было.

Самые высокие коэффициенты корреляции (+0,49, -0,53 и -0,55) были установлены между пробой Ромберга II и ответами на все три предложенные теста. Можно предположить, что данная проба является наиболее информативной при выявлении нарушений координации и возможной наркозависимости, хотя такое предположение нуждается в дальнейших исследованиях.

Выводы

1. Использование тестов и анкет с оценкой опасности возникновения или наличия вредных привычек позволяет молодым людям оценить опасности своего поведения в социуме и дать информацию к размышлению о будущих перспективах. Однако этот метод обладает определенной субъективностью и должен быть дополнен другими объективными исследованиями. Использование экспресс-диагностик определения тремора как показателя нарушения деятельности координационных способностей, состояния вестибулярного

аппарата и нервной системы может стать хорошей информационной и профилактической мерой в борьбе с наркоманией.

2. Установлено, что патологический тремор у студентов 2 и 4 курсов факультета физической культуры отсутствует, что подтверждается результатами «лазерного» теста и проведенных функциональных проб.

3. В данном исследовании установлены средние корреляционные связи между результатами выраженности тремора и результатами тестирования студентов на предрасположенность к вредным привычкам.

4. В результате проведенного исследования не обнаружено выраженных проявлений тремора, что расценивается как отсутствие студентов с признаками наркотической зависимости. Вероятно, это можно объяснить повышенной двигательной активностью и спецификой студенческого контингента, обучающегося на факультете физической культуры, а также результатами профилактической антинаркотической работы, которую проводят в университете.

5. В качестве предложения можно предложить активно сохранять и восстанавливать лучшие традиции отечественного физкультурно- спортивного движения и продолжить поиск новых высокоэффективных физкультурно-оздоровительных и спортивных технологий, направленных на максимальное вовлечение всех слоев населения в активные занятия физической культурой и спортом.

Литература

1. Вавилов Ю.Н. Спорт, наркотики и дети [Текст] / Ю.Н. Вавилов, К.Ю. Вавилов // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. – 2012. - №4 - С. 75-79.

2. Живуцкая И.А. Физическая культура и спорт в профилактике аддиктивного поведения молодежи [Текст] / И.А. Живуцкая, А.В. Шукаева // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. - 2012. - №4 - С. 72-74

3. Основные направления использования физической культуры и спорта в профилактике потребления наркотиков и асоциального поведения студенческой молодежи [Текст] // Современное профессиональное образование в сфере физической культуры и спорта: актуальные проблемы и пути совершенствования: мат. междун. науч-практ. конф. – Волгоград: ВГСХА, 2006. - 224 с.

Сосин И.К. Способ экспресс-идентификации тремора достоверного признака предматчевого волнения и нервного напряжения у футболистов [Текст] / Олейник Н.А., Зайцев В.П., Манучарян С.В. // Здоровьесберегающие технологии, физическая реабилитация и рекреация в высших учебных заведениях: мат. 5 междун. научн. конф. Харьков, 9-10 ноября 2012 г. - Харьков: ХГАФК, 2012. - С. 348-352.

АНАЛИЗ ОТНОШЕНИЯ МОЛОДЕЖИ К СВОЕМУ ВЕСУ И ВЫБОРУ СПОСОБОВ БОРЬБЫ С ЛИШНИМИ КИЛОГРАММАМИ

Фалько Т.В., Рыбина Л.Д.

Иркутский национальный исследовательский технический университет

Чтобы похудеть без диет, нужно заниматься спортом, в свою очередь, чтобы похудеть без физических упражнений, нужно сесть на диету. Специалисты по борьбе с лишним весом утверждают, что оба фактора равнозначны. Йоги так же склонны к сочетанию. Однако, что выбирает молодежь? У каждого метода есть свои поклонники и скептики, отрицающие его эффективность. В поиске верного стороны спорят не первое десятилетие, приводят примеры из жизни, ссылаются на слова авторитетов и даже идут на крайности, но каждый остается при своем мнении [1].

Выбор способа борьбы с избыточной массой тела зачастую зависит от количества свободного времени, денежных средств и возможностей. Однако подавляющее количество молодежи выбирает тот вариант, что обещает наиболее быстрый результат. В большинстве случаев ставя этим под угрозу не только свое здоровье, но и жизнь. Голодовки, медицинские препараты, которые никогда не выпишут подросткам врачи, изнуряющие тренировки и даже яды. Одни пьют раствор уксуса и лимона для снижения аппетита, другие антидепрессанты. Являются ли их способы верными – вопрос риторический [2].

Мы же постараемся определить фаворитов и, разобрав их плюсы и минусы, выявить наиболее правильный способ.

Цель исследования: изучить отношение молодежи к своему весу и их предпочтения к способам борьбы с лишними килограммами.

Задача исследования: выяснить, какие способы борьбы с лишним весом предпочитает современная молодежь, определить наиболее правильный.

Организация и методы исследования. Для определения личного отношения молодежи к лишнему весу и способах борьбы с ним проводились анонимные веб-опросы с помощью социальной сети «в контакте». Поскольку научно доказано, что человек гораздо чаще говорит правду, будучи уверенным, что никто не узнает, как именно он ответил.

В сентябре 2015 года нами были опрошены 540 человек (число опрашиваемых девушек – 464, юношей – 76). Все опрашиваемые состояли в одном сообществе посвященном борьбе с лишним весом и все они имеют разный вес.

Проведя опросы среди группы девушек, мы получили следующие результаты.

Ответы на вопрос, «довольны ли вы своим весом?» впечатляют. Из 540 опрошенных вес устроил всего 20 (3,7%) человек, а 520 (96,3%) молодых людей же считают его далеким от идеала. Человек создание склонное к самокритике, поэтому мало людей довольных собой.

Далее нас заинтересовал вопрос выбора способов борьбы с лишним весом этих людей. Как правило, на подобные вопросы люди редко отвечают правду, потому мы и сделали опросы анонимными.

На вопрос «Какой способ борьбы с лишним весом вы выбрали?» (рис. 1) из 506 опрашиваемых: 192 (37,9%) человека предпочли ответ «жесткая диета», 149 (29,4%) – проголосовали за «сочетание спорта и диеты», 84 (16,6%) – выбрали наиболее верное: «сочетание спорта и правильного питания», «правильное питание» предпочло всего 40 (7,9%) респондента, отдельные спортивные нагрузки особой популярностью не пользовались и в совокупности набрали всего 41 (8,2%) человека.

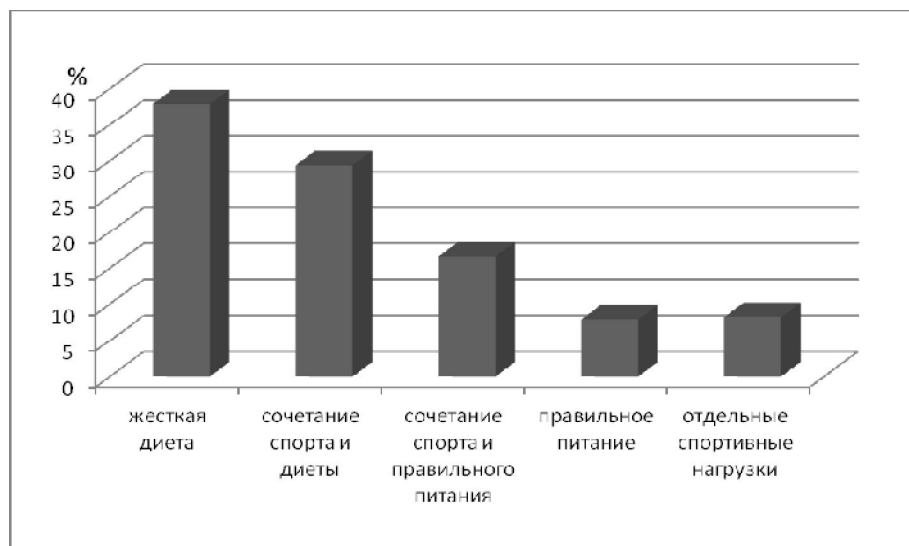


Рис. 1. «Какой способ борьбы с лишним весом вы выбрали?»

В целом можно сделать вывод, что респонденты имеют несколько однобокое представление о борьбе с лишним весом, в первую очередь ставят быстрый результат, а не деятельность, направленную на оздоровление.

После проведения опроса мы заметили одну довольно интересную особенность. Большинство опрошенных человек еще не достигли совершеннолетия: всего 191 человек достиг половозрелого возраста, в то время как 349 нет. Значит ли это, что подростки испытывают гораздо больше давления со стороны общества на свое отношение к себе?

Отношения процентной составляющей мужского пола среди опрошенных, так же не вызвало удивления. Мужчины гораздо меньше переживают из-за своего веса. Да и вообще процент жира у мужчин в два раза ниже, чем у женщин. Принято считать нормой 10-12%

(именно при этом соотношении просматриваются мышцы пресса) жира у мужчин и 20-24% у женщин. Такие сильные различия вызваны особенностями половых признаков человеческого тела. Женщины, снизившие содержание жира до 10-13 %, приобретают проблемы с образованием эстрогена, сбой менструального цикла, а за ним и нарушение репродуктивных функций.

Итак, у нас три фаворита: Жесткая диета, сочетание спорта и диеты, сочетание спорта и правильного питания. Разумеется, все мы знаем ответ диетологов и других не менее авторитетных лиц. Рассмотрим оставшиеся два подробнее.

Жесткая диета – очевидный минус: ограничения. Но это и понятно. Однако мало кто задумывается о результатах выбора этого метода. Диета хороша при борьбе с парой тройкой лишних кило. Но когда их гораздо больше, гарантированно возникает целый список последующих проблем. Да потерять вес можно, но вместе с этим приобретёте обвисшую кожу, дряблые мышцы, общую слабость (жесткая диета, чаще всего предусматривает очень низкое количество потребляемого белка, что влечет за собой компенсирование энергии за счет мышечного белка, т.к. его расщепление протекает значительно быстрее жиров), испортятся волосы, зубы, ногти и кожа (недостаток витаминов и кальция), перечислять можно довольно долго.

Так же стоит заметить, что в первую очередь лишние килограммы сходят с внутренних органов, что при чрезмерной увлеченности приводит к печальным последствиям. При потере более 20 килограмм за месяц, происходит отказ печени и проблемы с другими органами. Тут следует вспомнить о строении человеческого тела. Органы не являются столь же жестко закрепленными на своих местах как кости и при резкой потере веса, просто не успевают «подтягивается» на свои места, что приводит к их смещению.

Сочетание спорта и диеты – пожалуй, это лучший вариант. Однако все зависит от выбора диеты и спортивных нагрузок. Наиболее удачными специалисты считают аэробику, но, как мы видим в опросах, молодежь отдала предпочтение велосипеду и пробежкам.

Таким образом, мы выяснили, что подавляющее число молодежи считает свой вес избыточным. Так же мы выяснили, что осознавая проблему, они ищут ее решение. Однако, большинство выбирает неверный путь. Отношение собственному здоровью при стремлении к личным идеалам весьма пренебрежительное. Если отказ от вредных привычек в принципе не составляет особого труда, то прилагать усилия к сохранению своего здоровья готовы не все. Вероятнее всего, это связано с тем, что под давлением общественного мнения, подростки хотят как можно быстрее избавиться от своего недуга. Очевидна необходимость в коррективке, дополнении и расширении установок, связанных со здоровыми способами борьбы с лишним весом.

Литература

1. Иваницкий М.Ф. Анатомия человека учебник для высших учебных заведений физической культуры. – Изд. 8-е. / Под ред. Б.А. Никитюка, А.А. Гладышевой, Ф.В. Судзиловского, – М.: Человек, 2011. – 624 с.
2. Сеидов М.М. Йога и Аюрведа. / М.М. Сеидов // – Воронеж: НПО «МОДЭК», 2003. – 320 с.

МЕДИКО-ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ ПРОБЛЕМЫ ПОВЫШЕНИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ РАБОТОСПОСОБНОСТИ НА РАДИОАКТИВНО ЗАГРЯЗНЕННОЙ МЕСТНОСТИ

Федоров В.П., Федоров Н.В.

Воронежский государственный институт физической культуры

Проведенный анализ психоневрологического статуса ликвидаторов радиационных аварий, качества их жизни и профессионального долголетия показал значимую заинтересованность нервной системы в реакциях организма на действие малых доз ионизирующего излучения. [2, 3, 6, 7]. Деятельность летного состава вертолетной авиации, связанная с участием в ликвидации аварии на ЧАЭС, проходила в условиях высокой эмоциональной напряженности и радиационного воздействия, с которыми люди ранее не встречались. Помимо внешнего бета- и гамма-облучения летчики подверглись внутреннему лучевому воздействию альфа-, бета- и гамма-излучающих радионуклидов, инкорпорированных в результате ингаляционного и перорального их поступления в организм в период выполнения задания. Все это определило последующие изменения психической сферы летчиков, как в ближайшем, так и в более отдаленном периоде. Во время выполнения полетов в радиоактивную зону у 31,9% летчиков отмечались «выраженная напряженность и волнение», у 36,4% – «металлический привкус во рту и неприятный запах», у 9% – «повышение температуры тела» при полете над реактором, 15% ликвидаторов испытывали боли и неприятные ощущения в различных частях тела. В группе обследованных ликвидаторов у 39,5% наблюдалось повышение реактивной тревожности выше 45 единиц (это число опрошенных в 1,5 раза превышало норму), нарастание эмоциональной реактивности (по методике «ЭР»), снижение уровня эмоциональной устойчивости (по 16-ФЛО), имелась лабильность вегетативных функций (увеличение тремора, колебания артериального давления). Указанные сдвиги в психическом статусе снижали эффективность и надежность профессиональной деятельности, влияли на безопасность полетов и служили серьезной предпосылкой для развития психосоматических

заболеваний и снижению работоспособности у летного состава. При незначительных дозах облучения дифференцировать отклонения, обусловленные неспецифическим влиянием экстремальной ситуации и специфическим действием радиации, весьма затруднительно, скорее можно говорить о сочетанном воздействии на организм этих факторов, а связь полученной дозы с изменениями нервно-эмоционального состояния имела однонаправленный характер. Характер этих изменений, их направленность и исход зависели от личностного, возрастного и психофизиологического факторов. Так, спустя год после аварии 60% летчиков считали, что участие в событиях позволило им поверить в себя, в свои силы и способности; 50% считали, что они приобрели профессионально важные качества, 30% считали приобретенный опыт ценным, 15% летчиков после участия в событиях приобрели новый, общественно более значимый взгляд на жизнь. У 90,5% летчиков участие в ликвидации аварии не снизило мотивации к летной работе. Практически все обследуемые считали себя готовыми к работе в подобных условиях. В то же время каждый третий отмечал, что за прошедший год его самочувствие ухудшилось, что выразилось в повышенной утомляемости (у 62,5 %) и снижении потенции (у 37,5%). По данным, полученным на таком же контингенте, но не участвовавшем в событиях на ЧАЭС, подобные нарушения имели значительно меньшее распространение.

Развитие нарушений психических состояний у летного состава было связано с пребыванием в экстремальной ситуации. С одной стороны, это неопределенность информации о полученной дозе и неосведомленность об особенностях воздействия радиации на организм. С другой стороны, сама радиация являлась мощным стрессовым фактором, способным вызвать серьезные психические и соматические расстройства в облученном организме человека. О нарушениях в психоэмоциональной сфере свидетельствовали также нарушения ночного сна (у 33% обследуемых) в виде неудовлетворительного сна, неприятных сновидений и отсутствия чувства отдыха после сна. Наиболее выраженными из симптомов негативного состояния в отдаленный период являлись специфические реакции на стресс в виде тревоги (у 48% опрошенных), вялости (у 46%), желания все бросить (у 51%), усталости (у 58%), опасения последствий облучения (у 67%). Помимо указанных выше факторов психологического стресса, связанных с аварией, признаком «закрепления» состояния тревожности явился комплекс соматических заболеваний, установленный у ликвидаторов после событий на ЧАЭС, возрастающий более интенсивно, чем время, прошедшее после облучения.

Таким образом, ликвидаторы отличаются повышенными оценками субъективно воспринимаемой рискованности жизненных обстоятельств. Выявленные у летного состава ранние сдвиги в психическом статусе указывают на необходимость разработки мер,

направленных на повышение устойчивости человека к воздействию стрессовых факторов и коррекцию функционального состояния в процессе выполнения поставленных задач. При этом остается неясной причина наблюдаемых психоневрологических расстройств: связано это с действием радиации или является следствием психотравмирующих факторов, а также возрастными изменениями. Так как структурно-функциональное состояние нервной системы при ионизирующем облучении у человека в принципе не подлежит изучению [1], то выявить ее вклад в нарушение здоровья, определить наиболее радиочувствительные структуры и их доза-временные зависимости в пострadiaционном периоде объективно возможно только в экспериментах на животных. Только в этих условиях можно исключить практически все посторонние влияния, оставив лишь радиационный фактор и использовать методики неприемлемые для человека. Эксперимент спланирован и проведен в Государственном научно-исследовательском испытательном институте Военной медицины МО РФ. В его основу положены данные о лучевой нагрузке у военнослужащих-ликвидаторов аварии на ЧАЭС и состоянии их здоровья в ранние и отдаленные сроки пострadiaционного периода. Исследование выполнено на 470 беспородных крысах-самцах в возрасте 4 мес. (к началу эксперимента), что соответствует 27 – 28 годам возраста ликвидаторов. Животных подвергали облучению на установке «Хизатрон» (Чехословакия) γ -квантами ^{60}Co , спектр 1,2 МэВ однократно в дозах 0,1, 0,2, 0,5 и 1,0 Зв с мощностью дозы 0,5 Гр/ч. Материал забирали через 1 сут (это время, соответствующее возможной первичной реакции на облучение), 6 мес. (возраст профессионального долголетия вертолетчиков 38 – 40 лет), 12 мес. (предельный возраст для военнослужащих 45 – 50 лет), 18 и 24 мес. пострadiaционного периода, т.е. исследование, проведено на полную продолжительность жизни животных. Каждой группе соответствовал адекватный возрастной контроль. Участки мозга фиксировали в 10% растворе формалина, в смеси Карнуа и в 80% пропаноле. Объекты заливали в парафин и готовили срезы толщиной 6 мкм. Обзорные препараты окрашивали гематоксилином-эозином, структурно-функциональную организацию нейронов изучали на препаратах, окрашенных по Нисслю. Белок выявляли по Бонхеу, а нуклеиновые кислоты (ДНК в ядрах, РНК в цитоплазме и ядрышках нейронов) по методам Brache et Shea с соответствующим контролем РНК- и ДНКзой.

Для исследования взяты нейроны сенсорной, лимбической, пирамидной и экстрапирамидной систем головного мозга. При анализе основное внимание уделялось таким радиационным мишеням как белок и нуклеиновые кислоты. Оценивалась также структурно-функциональная перестройка нейронов по тинкториальным и морфометрическим показателям [4, 5, 8]. Среди нейронов подсчитывали процент клеток с функциональными и деструктивными изменениями. Морфометрически определяли размеры нейронов, их

цитоплазмы, ядер и ядрышек с последующим расчетом соответствующих индексов. Содержание белка и нуклеиновых кислот (ДНК, РНК) оценивали по величине оптической плотности конечных продуктов гистохимических реакций в видимой части спектра с помощью компьютерной программы Image J. 36 b Wayne Rasband National Institutes of Health, USA. Статистическая обработка результатов исследований проводилась на ПЭВМ с процессором Ducal Core AMD Athlon 64 X2, 2200 MHz, с помощью пакетов программ Statistika 6.1, MS Excel 2007 и Math Cad 14 с использованием параметрических критериев, математическим моделированием, определением прогноза их развития и экстраполяцией на человека.

Соотношение различных типов нейронов у животных биологического контроля изменяется на всем протяжении жизни и в целом отражают их различное функциональное состояние. К концу пострadiaционного периода возрасало количество распадающихся нейронов. У облученных животных через сутки количество нормохромных нейронов снижалось при дозе 0,1 Зв. Через 6 мес. наибольшее снижение количества нормохромных нейронов наблюдалось при дозах 0,1 и 1,0 Зв за счет увеличения нервных клеток с деструктивными изменениями. В конце пострadiaционного периода количество нормохромных нервных клеток соответствовало возрастному контролю, а при дозе 0,5 Зв увеличивалось количество деструктивных клеток. В течение жизни как контрольных, так и облученных животных, наблюдалось стохастическое изменение морфометрических показателей всех компонентов нейронов, особенно их тела и цитоплазмы и в меньшей степени за счет ядра и ядрышка. Содержание белка в нервных клетках, ядерной ДНК, РНК ядрышек после фазных изменений снижалось к концу наблюдения, а содержание РНК в цитоплазме нейронов снижалось незначительно. Для более объективной оценки полученных результатов проведено их математическое моделирование. Модель динамики показателей состояния нервных клеток в зависимости от дозы облучения и времени пострadiaционного периода представляли в виде уравнения регрессии:

$$ЗП = a_0 + a_1x + a_2y + a_3xy + a_4x^2 + a_5y^2 + a_6x^3 + a_7y^3,$$

где ЗП – зависимый показатель, x – доза облучения; y – время, после облучения; xy , x^2 , y^2 , x^3 , y^3 – взаимные влияния параметров, x , y и нелинейное влияние каждого из этих параметров. При построении регрессионных моделей учитывались только параметры для коэффициентов с уравнением значимости $P < 0,05$. В результате получено семейство уравнений регрессии, которые показали отсутствие линейной зависимости динамики нейроморфологических эффектов от дозы и времени пострadiaционного периода при невысокой диагностической значимости модели и слабой корреляции аргументов.

Таким образом, нервная система обладает определенной чувствительностью к внешнему радиационному фактору. Выявленные нейроморфологические изменения неспецифичны, протекают волнообразно и не имеют линейной зависимости от дозы и прошедшего времени. При всех дозах облучения и сроках пострadiационного периода преобладали пограничные изменения, отражающие различные варианты функциональной нормы нейронов. Такие изменения обратимы и при определенных условиях на их основе могут возникать различные формы альтеративных или адаптационных изменений. Все виды изменений встречались как в контрольных, так и экспериментальных группах, отличаясь лишь процентным соотношением. Изменения касались части нейронов и не затрагивали клеточную популяцию в целом, однако могли влиять на функциональное состояние нервной системы, т.к. некоторые показатели не всегда соответствовали возрастному контролю.

Выявленные проходящие нейроморфологические эффекты мало согласуются с данными о росте числа нейropsychических заболеваний у ликвидаторов аварии на ЧАЭС в пострadiационном периоде, не получивших детерминированных доз облучения [2, 6, 8]. Видимо, это связано с комбинацией ионизирующего излучения с психотравмирующими факторами, обусловленными работой на радиационно-загрязненной территории, недостаточной подготовкой в области радиобиологии, профессиональными и бытовыми вредностями, радиофобией, инкорпорацией радионуклидов с воздухом и, по мнению А.К. Гуськовой [3] с эгоистически-рентными установками. Следовательно, профилактика психоневрологических нарушений и реабилитационные мероприятия для ликвидаторов должны быть направлены в первую очередь на повышение их профессиональной подготовки, решение медико-психологических и социально-гигиенических проблем.

Литература

1. Бехтерева Н.П. Здоровый и больной мозг человека: монография. - Л.: Наука, 1988. - 262 с.
2. Гундарова О.П. Оценка психоневрологического статуса ликвидаторов радиационных аварий: монография / О.П. Гундарова, В.П. Федоров, Р.В. Афанасьев, Зуев В.Г. – Воронеж: «Научная книга», 2012. – 232 с.
3. Гуськова А.К. Основные итоги и источники ошибок в установлении радиационного этиопатогенеза неврологических синдромов и симптомов // Журнал неврологии и психиатрии. – 2007. – № 12. – С. 66–70.
4. Маслов Н.В. Морфофункциональное состояние теменной коры при действии малых доз ионизирующего излучения: монография / Н.В. Маслов, В.П. Федоров, Р.В. Афанасьев. - Воронеж: «Научная книга», 2012. - 228 с.
5. Сгибнева Н.В. Морфофункциональное состояние сенсомоторной коры после малых радиационных воздействий: монография / Н.В. Сгибнева, В.П. Федоров. - Воронеж: «Научная книга», 2013. - 252 с.

6. Ушаков И.Б. Экология человека после Чернобыльской катастрофы: радиационный экологический стресс и здоровье человека: монография / И.Б. Ушаков, Н.И. Арлащенко, С.К. Солдатов. – М. - Воронеж: Изд-во ВГУ, 2001. – 723 с.

7. Ушаков И.Б. Малые радиационные воздействия и мозг: монография / И.Б. Ушаков, В.П. Федоров. - Воронеж: «Научная книга», 2015. - 536 с.

8. Федоров В.П. Радиационно-индуцированные и возрастные изменения нейронов мозжечка / В.П. Федоров, О.П. Гундарева, Н.В. Сгибнева, Н.В. Маслов // Медицинская радиология и радиационная безопасность. – 2015. - С. 36 – 40.

**Современное состояние и тенденции развития
физической культуры и спорта**

Материалы II Всероссийской заочной научно-практической конференции с международным участием,
посвященной 70-й годовщине Победы в Великой Отечественной войне
1941-1945 годов

В авторской редакции

Формат 60×84/16. Гарнитура Times New Roman.
Усл. п. л. 36,87. ИД «Белгород» НИУ «БелГУ»
308015, г. Белгород, ул. Победы, 85